

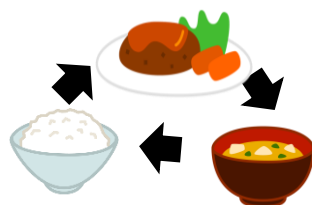


令和8年度9月号
社会福祉法人 童心会
柏中央保育園

暑さがまだ残る9月ですが、夕方の風には少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。
これからは、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿など、おいしい秋の実りが楽しめる季節です。
食卓に季節の食材を取り入れながら、秋の味覚を親子で味わってみてはいかがでしょうか。

食事の食べ方

みなさんは、ふだんどのように食事をしていますか。
いろいろな料理を少しずつ組み合わせて食べると、自然とバランスよく食べられます。
例えば、ごはん・おかず・汁物を順番に食べると、全体をまんべんなく食べやすくなります。



◎食べ方のポイント

●栄養バランスが整いやすい

一つの料理だけに偏らず、いろいろな味を少しずつ食べることで、自然とバランスがとれます。

●よく噛む習慣につながる

硬さの違うものを交互に食べると、噛む回数が増えやすくなります。

★よく噛むことで…

- ・唾液が出て消化を助ける
- ・満腹感が得られやすい
- ・歯やあごの発達にも良い



●偏食を防ぎやすい

一つのものだけを食べ続ける癖がつきにくくなります。

★気をつけたいこと

ごはんやおかずを汁物で流し込む食べ方は、噛む回数が減ってしまいます。

⇒ しっかり噛んで飲み込んでから、汁物をいただくようにしましょう。

乳幼児期には、一つのものばかり食べてしまう「ばかり食べ」がよく見られます。
苦手な食べ物を避けるのも自然なことですが、少しずついろいろな食材の味や食感にふれることで、食の幅が広がっていきます。

食べる楽しさを大切に

◎年齢や発達に合わせた関わりが必要です

3歳頃になると、少しずつ食べ方のルールや良し悪しが理解できるようになります。

●乳児期はまだ歯の発達が十分ではないため、いろいろな味を口の中で合わせて食べること（口中調味）が難しい時期です。

●そのため、まずはさまざまな食材に興味を持ち、食事を楽しみながら意欲的に食べることが大切です。

◎びっくり食べが気になるとき

みんなで食事をしながら、食材に興味がわくような声かけをしてみましょう。

「にんじんはどんな味かな」「お味噌汁には何が入っているかな」など、短い声かけで十分です。

子どもが興味を示すと、「食べてみよう」という気持ちにつながります。

もし食べられたときはしっかりほめて、「こっちはどんな味かな」「よく噛むともっとおいしいね」など、楽しさを広げていくことが大切です。

●保育園では、びっくり食べになりやすい麺類や丼ものは月3回ほどにし、ごはん・おかず・汁物を組み合わせた献立で、いろいろな味を楽しめるよう工夫しています。
お子さまが無理なく、少しずつ食の幅を広げられるように取り組んでいます。

🍴🍷🍴 夏野菜カレー作り 🍷🍴

8月26日に、幼児クラスのみんで協力して 夏野菜カレーづくりを行いました。各クラスが役割を分担し、力を合わせておいしいカレーを完成させました。

- ばら組さん … 人参をきれいに洗ってくれました
- もも組さん … なすを丁寧に洗ってくれました
- すみれ組さん … 玉ねぎの皮むきを頑張りました
- たんぽぽ組さん … ピーマンの種を上手に取ってくれました
- ひまわり組さん … スープに入れるオクラを慎重に切りました
- さくら組さん … 自分たちで切ったなすとズッキーニを焼き、スペシャルカレーを仕上げました

どのクラスも真剣な表情で作業に取り組み、野菜の感触や香りを楽しみながら、料理の楽しさを味わっていました。

出来上がったカレーは、幼児クラスのみんで広場に集まっていただきました。自分たちも参加して作ったカレーということもあり、いつもよりおかわりをする子が多く、笑顔いっぱいの食事時間となりました。

子どもたちにとって、仲間と協力して作り上げる経験は大きな達成感につながります。夏の思い出として心に残る、楽しい一日になりました。

