

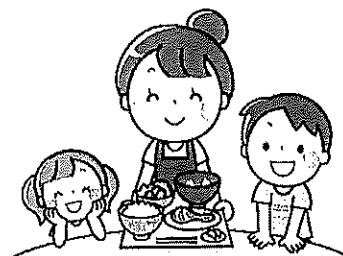
給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2025年（令和7年）10月号



ようやく朝夕の涼しさを感じられるようになりました。秋は実りの季節、食欲の秋です！新米をはじめ、きのこやさつまいも、りんご、栗などおいしい食材がたくさん出回ります。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。秋の恵みに感謝をし、よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう！！

食事を楽しもう！！



「食」は、生涯にわたる健康の源となるものです。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材や料理に出会い、「食べることは楽しいこと」と感じられるようになることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てていきましょう！

★食事は五感で楽しむ！★

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じ取るものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

☆視覚（目で見る）⇒子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。しかし、食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。

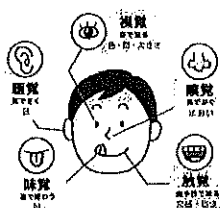
☆嗅覚（鼻で嗅ぐ）⇒食材や料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと急に食欲がわきます。

☆触覚（手や口で触れる）⇒食材は、子どもの成長に合わせた硬さや大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」だけが問題と決めつけず、食材の大きさを変えることで食べられることがあります。

☆聴覚（耳で聴く）⇒食べた時に耳に響く音もおいしさの要因の一つです。また、食事中的声掛けも、子どもにとっては食事に集中し、楽しく食べるために大切なことです。

☆味覚（味わう）⇒人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方で「酸味」「苦味」は敬遠しがちです。小さな頃から様々な味を少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

五感



生活のなかでも「食材と料理」を意識してみましょう。子どもと一緒に買い物に行き、食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音や煮える音に注目してもらうことも効果的です。食材を身近に感じることで、食べる意欲が増し、「おいしさ」を味わうことができます。

食欲の秋です。たくさんの旬の食材に触れ、「食べることは楽しい」を感じてみてください。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でご心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。