

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2026年（令和8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。秋も深まり実りの秋、食欲の秋の到来です！新米をはじめ、きのこやさつま芋、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大切なことです。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！！

五感を使って食事を楽しもう♪

人は料理を五感で味わって食べています。「食にまつわる五感」を意識しながら食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高めていきましょう！！



① 味覚 舌で味わう（甘味・塩味・苦み・酸味・うま味）

人は生まれた時から「甘味」を好みますが、「苦味」「酸味」は敬遠しがちです。偏食を予防するためには、小さい頃から色々な食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。

② 視覚 目で見える（食材の色や形）

「何が入っているのかな？」と料理に興味を持たせることが大切です。給食を食べる前には、先生が献立を伝えながら使用している食材を伝えてくれています。

③ 嗅覚 鼻で嗅ぐ（出汁や素材の風味）

食材や料理の香りは「食事開始」の合図のようなものです。おいしそうなおいを嗅いで食欲が湧いた経験もあるのではないのでしょうか。

④ 触覚 手や口で触れる（触りごち・舌触り・食感）

子ども達が無理なく食べることができる舌触りや固さ、大きさにすることで、食感を楽しんで食べることができます。また、食材に実際に触れることは、さらに子ども達の興味・関心を高めることができます。

⑤ 聴覚 耳で聴く（食べた時の音・周りの声）

食べた時に耳に響く音もおいしさの要素のひとつです。また、食事中的言葉がけも食事に集中して楽しく食べるために大切なことです。

食を楽しみながら生活していると、「食べ物つながり」で楽しい思い出をたくさん作ることができます。子どもにとって楽しい雰囲気食べたものは、それ以降その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い出されます。幼稚園の給食がそうであって欲しいなと願っています。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で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。