



ほかほか

西綾瀬りりおっこ保育園
牛田
令和6年度第5号



食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。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・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。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ましょう。

★五感をフル活用

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とるものです。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(目で見える)

子どもは初めて見る食べものを見る傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つくと安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

●嗅覚(鼻で嗅ぐ)

食材・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。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

●触覚(手や口で触れる)

子どもの成長に合わせた硬さ、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」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

●聴覚(耳で聞く)

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、食事の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、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「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

★楽しい体験で「味覚」を育てる

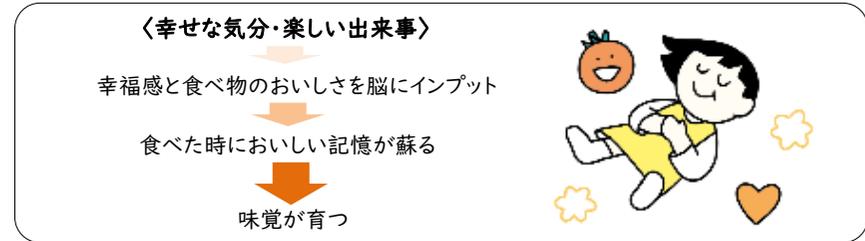
食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



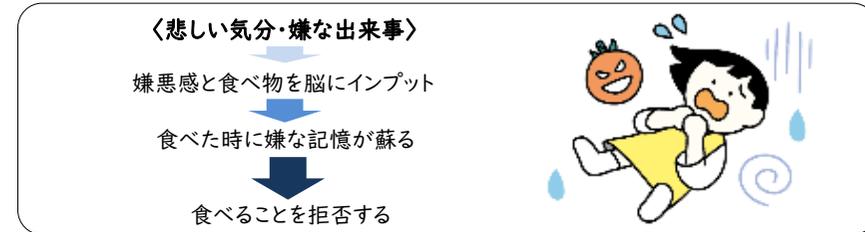
1.感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸せな気分時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。

2.幸せな気分で食べるメリット



3.悲しい気分で食べるデメリット



チャプチェの作り方

マロニー	100g	しょうゆ	大2
豚肉	200g	砂糖	大1
しいたけ	3個	酒	大1
玉ねぎ	1/2個	みりん	大1
にんじん	1/2個		
ピーマン	3個		

- ①豚肉に酒大1としょうゆ大2で下味をつける。
- ②野菜をすべて千切りにする。
- ③マロニーは茹でて食べやすい長さに切る。
- ④フライパンに油をひき、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ピーマンの順に炒める。野菜が柔らかくなったら③で切ったマロニーを加える。
- ⑤④に調味料を加え混ぜ合わせ、味をととのえ、白ごまをかけて出来上がり。

ぞう組のお友だちが人参とじゃがいもの皮むきをし、包丁で切りました。



8月の誕生会プレート



8月の誕生会ケーキ