



食育だより

令和7年5月7日 すみれ保育園

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも徐々に慣れてきて、給食も残さず食べられる子が増えてきました。苦手な物があっても、ひと口だけ食べてみようとする姿が見られます。

今日からできる 五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることがたくさんあります。ポイントは「五感」を言葉にすること。0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。

触る

毛がちくちくする

わっ、冷たい！

育てている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触も楽しんでみましょう。

聞く

ぼりぼりするよ

ジューって聞こえるね

食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。

かぐ

いい匂い〜

チョコミたいな匂い！

食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉にしたりしてみましょう。

見る

ニンジンが星の形になってる

黄色と赤のトマトがあるね

見た目も「おいしさ」につながります。彩りや盛り付ける量を子どもと話しながら、調整していきましょう。

味わう

酸っぱいけれどおいしいね

かむと甘いよ

「熱いけれど、おいしい！」「いつもより甘いよ」など、おいしさを言葉にしてみましょう。

一緒に触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食べることへの楽しみにつながります。これも「食育」です。

5月の給食に出ます！

カツオ

青葉の季節になると食べたくなるのがカツオ。昔から初夏の訪れを告げる魚として、親しまれてきました。さて、カツオにいちばん脂がのるのはいつでしょう？

選択肢 ①春 ②初夏 ③秋

南の暖かい海で生まれるカツオは、暖かくなると北の海へ、寒くなると南へ泳いでいきます。4〜5月頃にカツオは日本沿岸にやって来ます（初夏）。夏の間にたくさん餌を食べて脂がのったカツオは、8〜9月頃に南下を始めます（戻り鰹）。ですので、正解は③です！

うれしい栄養

- ★たんぱく質…体を作るもとになる
- ★DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）…脳の機能を高める
- ★ビタミンB群…体内でエネルギーが作られるのを促進
- ★ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける



無理せず 完食・好き嫌い

食卓で、「残さず食べてね」「ひと口食べたら？」「おいしい？」と声をかけすぎではいませんか。バランスよく食べてほしい、残さず食べてほしい、おいしく食べてほしい、というのは大人の願いですが、楽しい雰囲気の中で食べることがいちばん大切です。

引き出す言葉で

お父さんの肉じゃが、どんな味かな？ **good**

NG 早く食べなさい。ニンジンも！

命令形ではなく、食べたくなる言葉で。

楽しい雰囲気で

ひじが当たっちゃったね。食べてからお話しようか。 **good**

NG またこぼした。お話はあと！

ピリピリモードは禁物。楽しい会話で。

