

# 給食だより



さくら保育園 令和6年7月1日

秋田も梅雨入りしました。今年の夏の気温は全国的に平年より高く、観測史上最も暑くなった昨年に匹敵する暑さとなる可能性がある」と発表されていますね。今から暑い夏に立ち向かえるような食生活を心がけ、体力を蓄えたいものです。

ゆり組のプランターの野菜収穫が始まり、先日は三本のきゅうりの初収穫がありました。新鮮なみずみずしいきゅうりを口にした瞬間から「美味しい！」という子どもたちの声が重なり合っていましたよ。おくらも小さな実を付けていますが、花がとても綺麗で「パンジーみたいな花だよ!」と、子どもたちが嬉しそうに教えてくれました。野菜の生長が楽しみです。

## 食べ物の関心を高めよう

乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

### ～ 見る・ふれる機会を増やす ～

#### 子どもが苦手な食材も食卓にのせる

食育では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。食べ物が身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことにつながります。

#### 野菜をつくる

水やりをしながら育て、収穫するまでの一連の流れの中で、実際に作物にふれながら、自然との関わり、食べ物をつくってくれている人がいることを学ぶことができます。



#### 子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味深々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

#### 食事づくりに参加する

「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることから一緒に食事作りを楽しみましょう。

野菜は水を入れたボールの中で洗いましょう

卵はボウルの中で割りましょう

ビニール袋を使って調理しましょう

