



食育だより

12月

ねらい：しっかり噛み、素材本来の味を味わう。
：正しい姿勢で食べてみようとする。

乳幼児期の食経験は、味覚の発達に大きく影響します。

味覚 = 舌で感じる味 + 鼻で感じる香り

↳ ① 甘み ② 酸っぱみ ③ 苦み ④ 塩辛み ⑤ 旨み

日々の食事の中で、かつお節からとるダシやトマトなどの生野菜の自然本来の味をしっかり覚える事によって、ひとりひとりの味覚の好みがつくられていきます。乳幼児にとって「苦み」「酸っぱみ」は危険な味「甘み」は安全な味と判断されるようです。「甘み」を好むからといって、ジュースなどの甘みが強いものを多く食べさせていると、更に強い甘みを求め、他の味の感覚が鈍くなります。実は、この時期の**子どもの味覚は、大人の2倍も敏感**なのです。甘みだけでなく、味の濃い食事を続けていくと、**生活習慣病が発症する確率が高くなります。**

また、3才までの**栄養と環境が脳の発達を大きく左右**すると言われています。脳が未発達なこの時期に、よく噛み・味わい冷たい温かいの**温度差を感じる**ことなどにより、脳が十分に刺激され、発想豊かな子どもに育ちます。

子どもの食事について

こんなお悩みありませんか??

- ・食べる量が気になる...
- ・好き嫌いをなくしたい...

ごはんを食べない理由
例えば...

- ・新しい食べ物に対する**恐怖心**。
- ・おなかが空いていない。
- ・食べにくい・食べあきた。
- ・体調が悪い。
- ・他に気になる事がある。

- ・幼児は「おなかが空く」イコール「**食べる時間**」となるため、おなかが空く時間をごはんの時間に合わせる工夫をしましょう。
- ・おやつ時間、量を見直したり、体を動かしたりしましょう。
- ・体調の変化に気づいて、**量や固さを調整してあげましょう。**
- ・食器を変えたり、お弁当にしてあげたりして、**興味を持つよう**にしましょう。

- ・少なめに盛りつけて、完食したら誉めてあげましょう。
- ・**食べることに集中できる環境**をつくらせてあげましょう。
ex) テレビを消す。
おもちゃをしまう。
大人もゆっくりする...

寒さも厳しくなってきました。
しっかり食べて、ぐっすり眠って
元気に毎日を過ごしましょう。

おやつ紹介



なんちゃってモンブラン

- ① ジャがいも、さつまいもをそれぞれ茹でて、マッシュしてペースト状にしておく。
- ② ジャがいものペーストは、一口の大きさに丸めておく。
- ③ さつまいものペーストに牛乳を少し加え、なめらかさをつける。絞り袋に入れ、②にかぶせるように絞り出す。
- ④ チョコスプレーなどを飾る。