



3月給食だよ

令和 4年 ながさわ保育園

今年度も最後の月となりました。子どもたちは、1年間の様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれるので、成長した子供たちの笑顔を見るとうれしく思います。給食が子どもの楽しみの1つになるよう食に興味を持つことが出来たらいいなと思います。



☆ 楽しい食事から育つもの

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、**五感をしっかり使った食べ方が必要です**。楽しい食事体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見通した**食育での働きかけが重要**です。

☆ 食べる意欲 ⇒ 生きる意欲

食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝え、わかってもらいましょう！

① 幼児期からの食事体験



② 家族そろっての楽しい食事



③ 規則的な生活リズムの確立



④ 快眠・快食・快便・自立生活



食べることは人間の五感すべてを同時に刺激できる、たった一つの行為です。

五感を使って料理をし、五感を使って食べる。「おいしく」「楽しく」食べることの大切さをもう一度見つめなおしてみましょう！

☆ 五感を使って楽しく食べよう！

👁️ **みる**

◀ 食べものの色、つや、姿、形、盛り付けを目で味わう。食器、花、照明など食の全景を楽しむ。◀

👂 **きく**

◀ 煮る、焼く、揚げる、切る音。サクサク、パリパリと歯触りや歯ごたえのある音。食卓での楽しい会話、笑い声、音楽(BGM)。◀
◀ 料理をする、ごはんを食べる時には、かならずおいしい音がでできます。◀

👃 **かく**

◀ 食材のにおい、台所や食卓にのぼるおいしそうな香り。◀
◀ 反対に食べてはいけない危険を知らせるにおいもあります。◀

👅 **あじわう**

◀ 砂糖などの甘い、お酢などの酸っぱい、お塩などのしょっぱい、ゴーヤなどの苦い、お出汁などのうまみの5つの基本味の他に、渋柿などの渋い、唐辛子などの辛いがあります。◀

👐 **さわる**

◀ むく、ちぎる、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。硬さや温度を感じる。◀
◀ 箸や包丁、缶切りを使う。火をつけて消す。指先が器用になると、脳が発達します。◀