

食育だより

令和7年8月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

8月は花火大会をはじめ、いろんなイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子どもたちも疲れて体調を崩しやすくなっています。水分補給を忘れずに、休憩も入れながらイベントを楽しみましょう。さまざまな体験をした子どもたちがひと回り大きくなって保育園に登園するのを楽しみにしています♪



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材に触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、

食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



の日

★米の日の由来

米という字を分解すると「八十八」という数字が現れることから米の日となったようです。

また、米を作るのには八十八の手間がかかると言われているからという説もあるようです。

