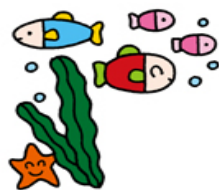


食育だより



7月号



梅雨が明けると、夏の暑さを感じるようになります。

季節の変わり目は気温・湿度などの変化で、体が疲れやすく、夏風邪にもかかりやすくなるものです。水分補給と栄養を十分にとって気をつけてすごしましょう。

子どもの味覚と好き嫌い ～味覚について～

私たちは普段食事をする中で、いろいろな味を感じており、この感覚が『味覚』です。味覚は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本味で構成されています。子どもの味覚(感覚)はシンプルです。

- ・甘味・塩味・うま味→エネルギー源・ミネラル・たんぱく質の存在を知らせる→**おいしい!**
- ・苦味・酸味 →腐っているかも?毒かも?の存在を知らせる**危険な食べ物**と本能的に認識をします。



～味覚はどうやって発達していくの?～

生まれてすぐに始まっている味覚の発達。味覚の幅を広げ、たくさんのを美味しく食べるためには、小さい頃に様々な味をインプットしておくことが、大事だということがわかっています。



～子どもの味覚の発達のポイント～

- ポイント1**→ 食感や形状、硬さにもバリエーションをもたせる
- ポイント2**→ 楽しい食事(雰囲気)で苦手なものに慣れさせる
- ポイント3**→ 薄味にして、旬の食材を取り入れる
→旬の食材は、季節を感じる感性を育み、栄養的にも優れています



※八尾市立こども園では、夏に八尾産の枝豆の塩ゆでを提供しています。旬の時期のものは味がよく、子どもたちは大好きです。

ご家庭でも夏野菜を育て、収穫をしてみたいはいかがでしょうか?

ミニトマトは喉につまるおそれがあります。気をつけてくださいね

