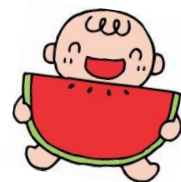


食育だより



8月号



厳しい暑さが続く毎日です。汗で体の水分、ミネラルが放出されてしまいます。夏野菜を食べたり睡眠をしっかりとったりしながら、体調に気をつけて過ごしてください♪。



子どもの味覚と好き嫌い～好き嫌いはダメなこと？～



かんみ えんみ うまみ さんみ にがみ
【甘味】 【塩味】 【旨味】 【酸味】 【苦味】

味覚については
7月号をご覧ください♪

子どもが好き嫌いをするのは、好みをもち始めた自分のなかの自我（自分という存在）が正常に発達しているという証拠です。食べられない食材は、ほかの食材から栄養素をとることもできるので、無理せずに向き合っていきましょう。



POINT1 初めは無理なく、慣れてきたら少しずつ増やしましょう♪

好き嫌いとはすぐになおるものではなく、初めのうちは全く食べられないこともあります。食べやすい物を少しずつ、食べることができたらほめてあげてください♪達成感を感じることができて、また食べてみようと思うことができます。😊



POINT2 元の食材が分かるような状態にしてあげてください♪

苦手な食材は形状や食感、味などの何を嫌がっているのか観察してみてください。小さくても、少量でも【嫌いな物を食べることができた！】という、自信や達成感につながります。



POINT3 楽しい食事をこころがけましょう♪

こども園で食べることができるのに、家では食べないなんてことはないですか？乳幼児期は気分や環境のちょっとした変化に食欲がかなり左右される時期です。こども園は、友だちとの楽しい雰囲気の中で背中を押されて食べることができている物もあることでしょう。食べさせることよりも、楽しく食べることに重点を置いてみてください。ひよんなことで、口にすることもできません♪。

