

食育だより

まんのう町立満濃南こども園 令和8年6月

6月に入り、蒸し暑い季節となりました。

食事の中で「これ、苦手…」と感じることも成長のひとつです。今回は「食べ物の好き嫌い」についてお伝えします。

食べ物の好き嫌いは、ありますか？

子どもは野菜嫌いが多いです。子どもの味覚はとても敏感で、大人よりも苦味や酸味を感じやすいからです

「おいしそう」を引き出す

子どもは初めてみる食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

好きなところは？



年齢が上がるにつれて

食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



いろいろな食べ物を食べられると、世界が広がるよ!

野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症こつそしょうしやうになる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



ひじきのサラダ

給食レシビ



～材料～ (2人分)
 ひじき 4g
 ※しょうゆ 少々
 にんじん 20g
 ハム 1枚
 キャベツ 50g
 きゅうり 1/3本
 ごま 少々
 プロセスチーズ 1個

りんご酢 小さじ1
 砂糖 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ2/3
 油 少々

～作り方～

- ①ひじきを水で戻し、ざるにあげて水気をきっておく。
- ②鍋に①のひじきと※印のしょうゆを入れ炒り、冷ましておく。
- ③キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにして湯がき、冷ます。ハムも千切りにする。プロセスチーズは1cm程度の角切りにしておく。
- ④ボールに②、③の材料、ごま、Aの調味料を入れよく混ぜ合わせる。

満濃南こども園の食育

昨年度から育てていたスナップエンドウやソラマメがたくさんできました。未満児も以上児もたくさん友達が集まってきて、みんなで楽しく収穫しました。調理員さんに調理してもらい、とてもおいしくいただきました。



ここにもあったよ！



おねがいします！

みんなでとった野菜
おいしいね！



夏野菜の苗を植えたよ！



大きくなあれ

どうやって植えるのかな？

土はこんなにたくさんいるんだ！

ピーマンやナスなど夏野菜を植えました。土づくりは用務員さんや地域の方と一緒に年長児が行いました。実際に野菜の苗に触れて観察したり、植え方を教えてもらったりして、交流を楽しみました。みんなで水やりなどお世話をしていると「花が咲いとる！」「前より大きくなったよ！」と、嬉しそうな声が聞こえてきます。これからどんどん大きくなる野菜の生長をみんなで楽しみにしています。