



給食だより



あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づく季節になりました。晴れたり、雨が降ったりと天気の変り変わりが多いこの時期。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事を心掛けて体調を崩さないようにしましょう。また、気温や湿度が上昇すると食べ物が傷みやすくなり食中毒が発生しやすくなります。食中毒を予防するには、菌をつけない(手洗い)・増やさない(温度管理)・やっつける(十分な加熱)が大切です。この3つを意識して食中毒にならないように気を付けましょう。



子どもの味覚について

先月に引き続き、今回は子どもの味覚を育てるためのポイントについてのお話です。

子どもの味覚を育てるには毎日の食事がとても大切です。味覚の幅を広げ、たくさんものを美味しく食べる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るそうです。以下のポイントを参考にしてみてください。

★いろいろな食材・味を経験させる★

決まった食材だけでなく、なるべくいろいろな食材や味(甘味・塩味・うま味・酸味・苦味)を意識して食事を作ってあげましょう。酸味・苦味のあるものはなかなか食べてくれないかもしれませんが経験させることが大事なので諦めず挑戦できるといいですね。

★好きなものばかり与えない★

幼児期になると好き嫌いも生まれてきます。子どもが食べてくれないものは避け、好きなものばかり与えてしまいがちですがそれはNGです。幼児期の好き嫌いは移ろいやすいので慣れるまで繰り返し食卓に出して味をインプットさせてあげてください。

★薄味を意識する★

塩分の多いものを食べ続けると舌の感覚が鈍り、五味を意識できにくくなります。食材本来の味を隠してしまうような、ケチャップ・マヨネーズ・ソース・ドレッシングはなるべく控えめにし、薄味を心がけましょう。

★食感や形状・硬さにバリエーションを★

味のインプットも大事ですが、味覚を育てるには食感・形状・硬さにもバリエーションをもたせましょう。美味しく食べるためには、味覚以外にも嗅覚や視覚なども使い味わうことが必要です。

ピーマンの種とったよ！ ちゅういっぷ組 & すみれ組が挑戦しました！



給食でみんなでおいしく
いただきました！！

