



# 5月の給食だより

## 食事を楽しむポイント

『食』は、生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

### ★五感をフル活用

#### 1. 食事は五感で楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。



#### ☆ 視覚\_目で見る



子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります。(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。興味を引くような声かけをしてみましょう。

#### ☆ 嗅覚\_鼻で嗅ぐ



食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

#### ☆ 触覚\_手や口で触れる



子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

#### ☆ 聴覚\_耳で聞く



食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事の大人の掛け声も、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

#### ☆ 味覚\_味わう



人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さい頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

#### 2. 普段の生活でも「食材」を意識する

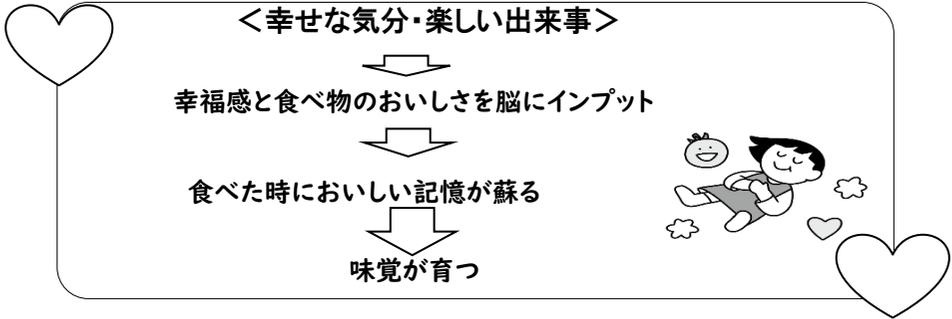
生活の中で「食材と料理」を意識しましょう。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁を切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的です。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。

#### ★楽しい体験で「味覚」を育てる

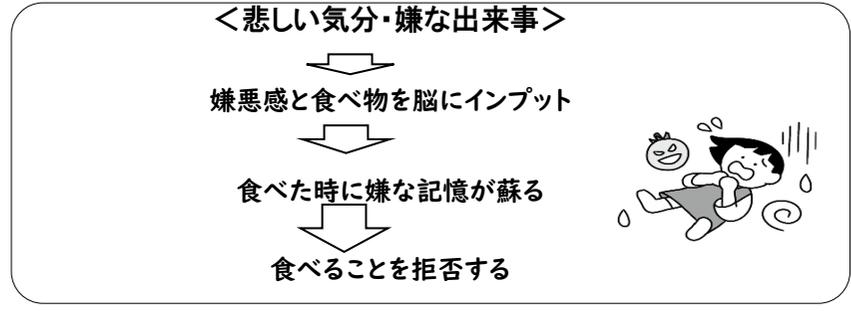
食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



#### 1. 幸せな気分で食べるメリット



#### 2. 悲しい気分で食べるデメリット



★楽しい気分、幸せな気分で食事をするのが大切です。楽しい体験を増やしましょう。