

9月の食育だより

2020年 8月 27日
認定こども園あゆのさと
栄養士



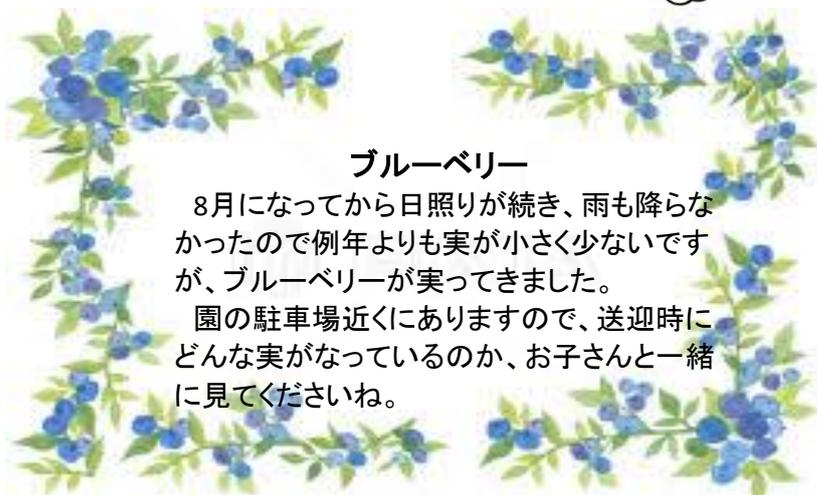
残暑がまだ厳しいこの時期も、食中毒に気を付けたいですね。まずは予防策として手洗いをしっかりしましょう。園では必ず食事前に手洗いをしています。ご家庭でもしっかり手を洗っているか見ていてあげてくださいね。洗った後は清潔なタオルで手をふくようにしましょう。



◎食育アンケートのお知らせとお願い◎

食への意識を共有し、食育に繋げるために家庭での食事の様子アンケートを取らせていただきます。

9月8日に全園児に用紙を配布します。記入が終わりましたら9月14日までに
お便り袋に入れて、
クラス担任に渡してください
ご協力をお願いします



ブルーベリー

8月になってから日照りが続き、雨も降らなかったため例年よりも実が小さく少ないですが、ブルーベリーが実ってきました。

園の駐車場近くにありすので、送迎時にどんな実がなっているのか、お子さんと一緒に見てくださいね。

pixta.jp - 49217865

好き嫌いをなくそう！

★好き嫌いのメカニズム★

○生まれながらの好き嫌い

好きな味:甘味 苦手な味:酸味や苦みは腐敗や毒性など、危険性があると感じる味。

○防衛本能から新しいものを避ける

人はいろいろな食品を食べて必要な栄養素を摂っています。しかし、中には健康を害するものもあるため、経験したことがない食べ物を避ける行動が備わっています。

★好き嫌いをなくすためにできること★

子どもが苦手な味でも、食卓に出して、食品に触れる回数が増えること、家族がおいしそうに食べる姿を見せることは、好き嫌いをなくす効果があります。無理強いとは逆効果です。また、よく遊び、お腹を空かせることもおいしく食べるポイントです。

食育絵本の紹介



まめざらちゃん 文:あさますみ
絵:よしむらめぐ



まめざらちゃんは、ちいさなかわいいお皿。まわりの仲間達のごちそうを盛り付けられたいのに、いつもお醤油や調味料ばかりで、しょんぼりの毎日。お皿に気持ちがあつたらこんな感じかなと思います。毎日の食事に楽しさを少しプラスしてくれるかも知れません。