



食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む

【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和6年7月
富士わかば保育園



梅雨に入り、湿度と気温の高さで疲れやすい時期になりました。

食欲が落ちることもありますが、こまめな水分補給としっかり体を休めることが体力の回復に繋がります。心掛けたいのは、十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いします。

野菜が苦手... 毎日の食事では必要以上に不安に思ったり、『食べない』と決めつけずに子どもの様子に目を向けながらおおらかな気持ちで対応しましょう。

・苦味・酸味が苦手

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。

大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがち。調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。



1・野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましよう。



ほうれん草はゆでて
しっかりと水にさらす



小松菜やなすは
切って水にさらして
加熱する

2・加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



3・食材を組み合わせる食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすると、野菜の苦味や酸味をまろやかに、やわらげることができます。

かつお節 塩昆布 のり ごま



干しえび ツナ缶 しらす干し チーズ



ちょい足し食材で味に変化を



野菜への関心を高めるために

子ども達は、生活の中での体験を通して嗜好を獲得していきます。



触れて関心と意欲をアップ

様々な色や形をした野菜は絵本にも登場するくらい子どもの興味の対象に。どろんこ農園の野菜を収穫の時はどの子も生き生きとワクワクしています。

食べ物を見て話題にして、意欲を育みましょう。

見ることで抵抗感を減らす

見る回数が多ければ多いほど、その物への抵抗感が減っていきます。

見るだけ→ひと口だけとステップアップしていきましょう。

食べている姿を見て、安心して挑戦

家族や友達がおもしろそうに食べている姿を見て、安心感を抱きます。真似して食べてみよう!と思えるように楽しい食事環境を整えましょう。