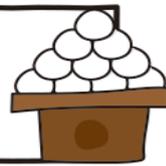


# 9月食育だより



令和7年8月28日

しんあい保育園

## 「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事作りを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

今月のおたよりでは、子どもたちに「おいしい！」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

### ★「おいしい！」と感ずるために…★

#### ①「食べるきっかけ」を大切にす

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことが分かっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



食材を見る・触る



食べ物を育てる

#### ②「食べる意欲」を育てる働きかけ

友だちとの会話や友だちが食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事作りに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。

#### ③空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。



#### ④五感への配慮

「おいしい！」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。

<b>味覚</b> 					<b>視覚</b> 		
旬の新鮮な 食材を味わう	だしの旨味で おいしく食べる	苦味を減らす	酸味を上手に 活用	適切な塩分で おいしく食べる	豊かな彩りに 着目	形や盛付の 工夫	
<b>聴覚</b> 		<b>嗅覚</b> 		<b>触覚</b> 			
調理の音に 注目	食材を噛む 音を意識する	だしの香りで おいしさを感じる	良い香りで 食欲を刺激	様々な食感を 楽しむ	食材の感触を 直接感じる		

#### さくらんぼ職員イチオシメニュー

4日 炊き込みご飯 さつまいもコロック お浸し みそ汁 ゼリー  
家庭で野菜を食べないと聞いていた子が給食を食べ始め、  
野菜を食べられるようになり、保護者に伝えるとすごく喜んでくれました♡

