



1月号 えいようしだより

湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 宮本
電話 35-5354
FAX 35-3697
メール ykosodate@yurihama.jp

新年おめでとうございます。いよいよ新しい年になりました。ご家庭では、この年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？本年もまた、子どもたちにとって楽しい、おいしい給食を心がけていきたいと思います。



「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。

食事は五感で楽しもう！

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。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。

目で見える

丸い形、キレイな色

手や口で触れる

やわらかい、かたい



耳で聞く

パリパリ、シャキシャキ

味わう

甘い、辛い、すっぱい

鼻で嗅ぐ

いい匂い

・視覚（目で見える）

子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。しかし、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。「何が入っているのかな？」と声をかけてみましょう。

・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「炊きたてごはん」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ときには、「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）

食べたときに耳に響く音も、おいしさの要素の1つです。また、食事中的声かけも小さな子どもにとっては、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）

人は生まれたときから「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがちです。小さなころ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。

普段の生活でも「食材」を意識してみよう！

生活の中で「食材と料理」を意識してみましょう。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、包丁で切る音（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。

