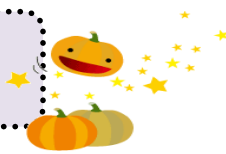


食育だより 10月号



暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風ふく過ごしやすい季節になってきました。
『〇〇の秋』というと、何を思い浮かべますか？



今回は食欲の秋にちなんで、「食事を楽しもう！～好き嫌いをなくそう～」をテーマに考えてみました。
元気に楽しい食事の時間を過ごしましょう。



一度や二度嫌がって口からはきだしたとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。
成長にしたがって好みが変わったり、その時の気分によっても違うことがあります。あきらめずに色々な方法で
チャレンジしてみましょう。
また、乳児期は家族の食生活週間の影響を受けて育っていきます。
食事を楽しみ、食の経験を広げることができるようにしましょう。

★乳幼児期から広い味覚の土台を



★食事時間にゆとりを



★食べやすい調理で

やわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさに。



★大人や友達も一緒に食事

おいしいね、と共感しながら、子供に「安心感」と「安定感」を。



★食生活にバラエティを

盛り付に変化をつけたり、日曜日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。



★強制するのは逆効果

いろいろやったけど、どうしても食べられなかったら、それはそれで認めてあげましょう。今は食べなくても成長につれて「好み」が分かることもありますので、時期をみて再チャレンジしてみましょう。



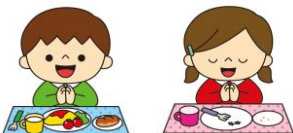
「食べる」という行為は、生きていく上で必要不可欠なことです。そして食べることで五感が刺激され心も豊かになります。それが、好き嫌いがあるために苦痛なものになってしまうと、とても残念です。好き嫌いがあっても楽しく食べることのできる環境や子供との関係づくりを大切に、「食事は楽しい時間」として笑顔で食卓を囲めるといいですね。

感謝の気持ちを大切に

～食べものに対する気持ち～

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付をする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。

便利な世の中になり、いつでも好きなものを買って食べることができます。調理も電子レンジで手軽に行われます。そのため、食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境となりました。ご家庭でも、食材に触れる機会や調理するところを見せる機会をつくり、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えられるようにしましょう。

