



～今月の目標～
 収穫の喜びを味わおう
 食べ物を大切にしよう

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節、「秋」がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすくなります。今月は運動会があります。みんなで元気に楽しく、太陽のもとで運動会ができるといいですね。

好き嫌いをなくそう～食事を楽しもう～

●好き嫌いはなぜ起こる？

乳児と幼児では好き嫌いの原因が異なります。



乳児

- * 味覚の発達（経験不足）
- * 離乳食の硬さ、大きさが発達に合わない。

幼児

- * 咀嚼が上手く出来ない
- * 経験不足による「食わず嫌い」
- * いやな経験による情緒反応

一度や二度、嫌がって口から吐き出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長に従って好みが変わりますし、機嫌によって食べるのを嫌がることもあります。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。また、乳幼児期は家族の食生活をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

* 離乳期から広い味覚の土台を



* 強制するのは逆効果



「無理強いされた」「吐いた」などの経験が記憶として残ってしまいます。

* 食生活にバラエティを盛りつけに変化を付けたり、日曜日には家族そろって、自然の中での食事するなど、いつもと違う雰囲気は食べる意欲をそそります。



* お手伝いで、食材に興味を

一緒に買い物に行ったり、簡単なお手伝いを頼んだり…。子ども自身が関わることで苦手な食材にチャレンジしようという気持ちが芽生えます。

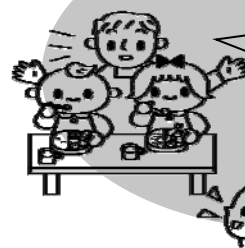


* 食べやすい調理法で

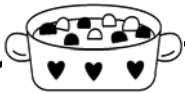
柔らかめに煮たり、とろみを付けて舌触りを良くしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさで。

スティック、型抜き、飾り付け楊枝など、形を工夫してみ

* 大人や友だちも一緒に



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。



お月見団子作り

つき組さん

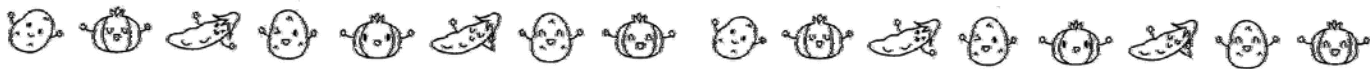


かぼちゃ入りの白玉を作りました！同じ大きさになるように気を付けながら作りました。「団子屋さんになれるかも！？」と言うほど手際よく作っていました。

団子を茹でる作業では、沸騰した鍋との戦いでした。怖がって高いところから落とすとお湯がはねてしまいます。頑張っ



出来上がった団子は、すすきと一緒に玄関に飾りました。かぼちゃ白玉は、その日のデザート「白玉ポンチ」にして、保育園のみんなでおいしく食べました♪



21日は園外保育の日です！

この日は2～5歳児はお弁当持参でお散歩に出かけます。さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ！愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちにも味わってほしいです。暑さもひと段落し、お出かけにぴったりの季節になりました。お弁当を持ってピクニックに行くのも楽しいですね。

お弁当作りのコツ

●ちょうど良いサイズのお弁当箱を用意

弁当箱のサイズ（容量）＝1食に必要なエネルギー量（kcal）
（幼児だと300～500kcal程度です。）

●3:1:2の割合で

主食（主にごはんなどの炭水化物類）はお弁当の半分程度、主菜（肉、魚、卵、大豆など主にタンパク質の食材）はおかずのスペースの1/3程度、副菜（野菜、芋、海藻、きのこなど）はおかずスペースの2/3程度を目安に詰めます。

●彩りよく

赤・黄・緑・茶色・黒の5色をそろえると、見た目が良くなるだけでなく、栄養バランスも整います。

●食べやすく

おにぎりやサンドイッチなど手で持って食べられるもの、一口サイズの物、ピックなどに刺す

