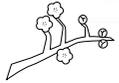
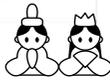


たべるのだいすきだよ☆り

3月号



今月のテーマ「楽しく食べる子どもを育てる」



食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。子供の頃から様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。その経験を繰り返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、においや音、見た目、歯ごたえ、つまり、五感全てで味わうことを覚えます。こうして、味わって食べることがわかるようになります。また、楽しく食べることは脳に刺激を与え、食欲を増すとも言われています。では、楽しく食べる子にするにはどうしたら良いのでしょうか。

1 「食べ慣れる」ことでおいしく食べる

食品が持つ苦味、えぐみ、しびみ、酸味を子どもは「危険」と感じる。



みんなが食べている
→自分も真似して食べる

繰り返し食べる
→また食べたい→おいしい→満足



*低年齢児では、数回の喫食で嗜好が獲得できることがわかっています。

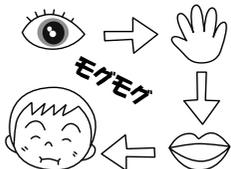
2 「手づかみ食べ」で楽しく食べる

①目で食べ物を確かめる ②手で食べ物のかたさや温度を確認する

位置
色
大きさ
形



③目、手、口の連携で食べ物を運ぶ ④食べる意欲が高まる

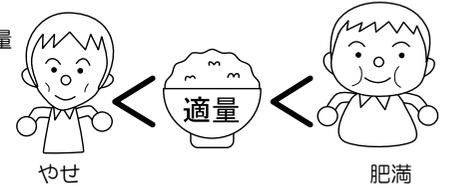


3 おなかをすかせておいしく食べる

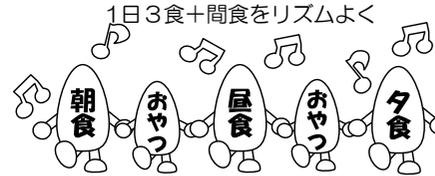
バランス



適量



おやつは150Kcalまで

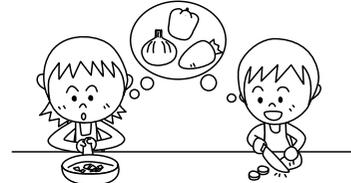


	○	フルーツヨーグルト	150Kcal
	×	ドーナツ	250Kcal
	×	アンパン	350Kcal

4 食事作りを楽しんで、おいしく食べる

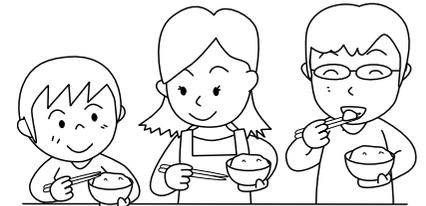
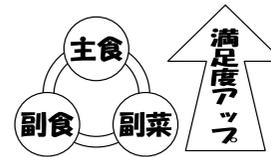
食べ物に関心を持つ 旬の野菜や果物を味わう

日本、地域の伝統食に挑戦!!



献立作りを楽しむ
主食・副食・副菜をそろえて満足度アップ!!

家族がそろって楽しい食卓



食育絵本の紹介

「おおきなキャベツ」

作・岡 信子 絵・中村 景児 金の星社

ある日突然現れた突然変異の大きなキャベツ。日に日にどんどん大きくなって、子供達は気味悪がるどころか遊び場にしてしまいます。ところがキャベツの葉っぱは、そんな子供達を飲み込んで丸まってしまう。子供はどうなるのでしょうか・・・安心して下さい。この本の子供達は、とっても楽しそうです! ちょっと不思議で、色彩豊かなきれいな絵本です。



