



食育だよ!



入園・進級から1か月がたちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか?5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感『視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚』が大きく作用しています。

栄養を取るだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

視覚

色どり、艶、形などを目で感じる。日本料理では調理や盛り付けに白・黒・赤・黄・青の五色を大切にしている。

味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・旨味などを舌で感じる。

視覚



聴覚



嗅覚



味覚



触覚



聴覚

ジュージュー・グツグツ・サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

触覚

歯や舌で食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる。

嗅覚

香ばしさや酸っぱい香りなど香りや風味を鼻で感じる。

