



令和3年7月29日  
ふたば保育園

梅雨も明けて、いよいよ本格的な夏の季節がやってきました。畑では、きゅうり、なす、トマト、いんげんなどたくさんの夏野菜が収穫することができました。また、毎年楽しみにしているすいかは何個実るのかとても楽しみです。



### ★五感で味わいましょう ー見る・触れる機会を増やすー

おいしい！と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。子供たちの生活の中で五感をフルに使うのが、「食の経験」です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子供たちにとって、楽しい経験です。ぜひ、五感を育む経験をしてみましょう。

⑥ 視覚 … 食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で見たい食欲が増す。



⑨ 聴覚 … 食材を煮たり、焼いたり(ジュージュー)、切る音(トントントン)と一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。



④ 触覚 … 食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。



⑤ 嗅覚 … 食材の匂いをかぐなど、おいしい匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。



⑦ 味覚 … 色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



### ★夏を元気に過ごす食生活 3つのポイント



真夏の日差しがキラキラと照りつける日々が続いています。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスを取れた食事が大切です。

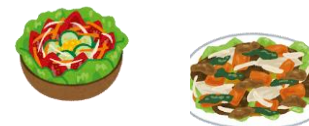
#### ① 食欲をそそる工夫をする

梅、レモンなど酸味を使うことでさっぱりとした味付けに調理することや、カレー粉などの香辛料で香りをつけることで食欲増進にもなります。



#### ② 夏野菜をたっぷり食べる

トマト・ピーマン・いんげんなどの旬の野菜をたくさんとりましょう。たくさん食べるには、サラダや油炒めなどにしましょう。



#### ③ 肉・魚・大豆製品のどれかを毎日とろう！！

夏バテしないためには、肉・魚・大豆製品の良質なたんぱく質を毎食とりましょう。



### ★冷たい飲み物の食べすぎ・飲み過ぎに注意！！

熱いといつ手が出てしまう冷たいものですが、冷たい飲み物の摂り過ぎは、お腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



### ★絵本の紹介

今回紹介する絵本は、「いわしくん」です。この絵本の内容としては、日本の海で暮らしていた、いわしくんが捕獲されて、夕食のおかずとなってしまいます。元気な男の子に食べられて、男の子の体になったいわしくんはプールで泳ぎます、というストーリーです。シンプルな文と絵で描かれており、とても読みやすい作品だと思います。また、自分が日頃食べている食材にも命があり、その命を頂いて毎日元気に過ごすことができているのだと考えさせられるものとなっています。ぜひ、お子さんと一緒に読んでみてはいかがでしょうか？

