

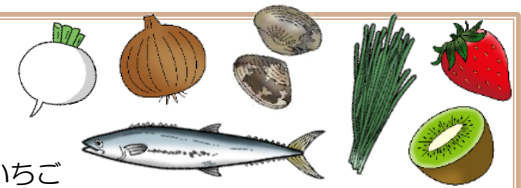
食育だより

吉備中央町
令和6年 3月号



旬の食材

かぶ、菜の花、春キャベツ
新玉ねぎ、にら、さわら
あさり、キウイフルーツ、いちご



共食を楽しみましょう!

みんなで食べる心地よい食体験は、子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。



《 共食を通じて幸せな記憶を増やす 》

「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされることがあります。つまり、楽しい体験が、食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

すいかを
食べると・・・



園でのすいか割りを思い出す

おせち料理を
食べると・・・



家族で過ごしたお正月を思い出す

カレーライス
食べると・・・



園の誕生日会を思い出す

おしるこを
食べると・・・



楽しい雪遊びを思い出す

《 穏やかな食環境で共食を楽しむ 》

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

◎食べないと元気がなくなるよ!と声をかけることで食べなくなる?



野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。

周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります(単純接触効果)。



《 穏やかな食環境で共食を楽しむ 》

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。

今月のおすすめ献立【 お豆腐フキケーキ 】

＜材料＞ こども1人分

- ・ホットケーキミックス・・・15g
- ・木綿豆腐・・・15g
- ・牛乳・・・14g
- ・砂糖・・・2g
- ・油・・・0.9g

＜作り方＞

- ①豆腐は泡だて器やマッシャーでつぶす。
- ②ホットケーキミックス、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。
- ③油を加えて混ぜ、180℃のオーブンで15分焼いて完成!



2～3月の給食は、年長さんのリクエストを中心とした「リクエスト献立」です。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立を事前に聞き、給食で登場します。今年はどうな献立が選ばれるのでしょうか? ご家庭でも楽しく話題にいただけたら、嬉しく思います。

