



給食だより



野のはな保育園

2023.01

2月といえば『節分』です。節分とは、立春の前日のことをいい、暦の上で冬から春に改まる日を意味します。この季節の変わり目に体調を崩したりすることが多いため、邪気や病魔を追い払う習慣として、「福は内！鬼は外！」の豆まきが行われたようです。今年も鬼打ち豆や鰯の試食を用意しています。

今月の幼児クラスの調理保育は、味噌づくりを予定しています。軟らかく煮た大豆をつぶして、米麴と塩を混ぜ合わせて1年じっくり発酵・熟成させてから食べます。現在、給食で使用している味噌は昨年仕込んだものです。

【食べ物好きになる仕組み～五感を大切に～】

好きな食べ物を増やしていくには、一つめに美味しい食事を用意すること。旬な食材を使い、色よく形よく、おいしく、香りよく調理して、五感情報を持った食事になるよう努めましょう。そして、二つめに食事の場の雰囲気大切です。食事をしながら食材の五感情報を脳に記憶していきますが、その場の雰囲気も目や耳から入ってきて五感情報に結び付いて一緒に記憶されていきます。家族や友達の楽しい食事、遠足やお弁当などの楽しい情報。さらに大人がおいしそうに食べることや言葉かけも重要です。誰かが「おいしそう」というだけで、食べ物はとても美味しく感じられるようになります。最後3つめは、食事のプロセスに関わる経験をする事です。買い物に行って食材と一緒に選ぶ、野菜の栽培、調理の手伝い、食事の準備の手伝い、盛り付けるなど食事のプロセスに関わることで、食材に対する安心感や食事に向かう意欲などが増します。子どもが食べ物を好きになるためには、その食べ物にプラスの情報を繋げることが大切です。具体的には、「自分と関わりがあること」「楽しいこと」が子どもにとって嗜好を判断するプラスの情報になります。食に関する前向きな体験をしたり、食事を楽しむ時間にする事によって、その食べ物の五感情報（言葉、色や形、匂い、食感、味など）にプラスの体験や情報をリンクさせることができれば、脳がその食べ物を好きと判断するようになります。

ご家庭でもご家族一緒に楽しい食の経験や食事時間を過ごせるとよいです。



【 リクエスト献立について 】

2・3月の献立は、なのはな組リクエスト献立になります。

5年間の保育園生活で、何度も食べた給食メニューの中から、食べたいメニューを挙げてもらいました。2・3月の献立に、子ども達の希望をできる限り組み込んでいきたいと思ひます。

【 食育からのひとコマ 】



(12月 れんげクッキー作り)



(1月 お餅つき)