

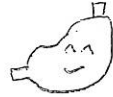
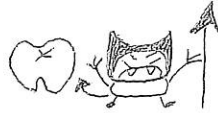
# 10月の給食だよ！

10月10日

R.3

秋は実りの季節です。おいしい食材がたくさん出回る時期です。ご家庭で旬のおいしい食材を取り入れ、「秋の味覚」を楽しみながらご家庭で野菜や果物について話してみたいかがでしょうか。

## 9月の食育のようす



14日(火)にかむことについてお話をしました。

数回しかかまずに飲みこんでしまうお子様が多いと感じ、今回話すことを決めました。

かむとどんないいことがあるのか参考にしてもらえると嬉しいです。

① よくかむと唾液(ツバ)がたくさん出て口の中をきれいにしてくれます。虫歯を防いだり、菌並びもよくしてくれます。

② よくかんで味わうことにより食べ物の味がよく分かりおいしくなります。あごの骨などの成長へもつながります。

③ 胃が強くなります。④ からだも強くしてくれます。

なびを子どもたちにもお話をしました。

ごはんを何回もかむと甘くなるのと同じで食べ物もかみ続けると味が変化したりするのでそういうことも含めてたくさんかむことをオススメします!! 最後には都昆布を使ってかむ練習もしてもらいました。『最低30回はかみましょう』と声をかけながら一生懸命かむことを意識していました。おうちでも意識してかんでもらえると嬉しいです。

## 女子き女兼い・食べない... どうして?



少し見其月〜エカ見期にかけて好き嫌いが出てくる時期。

また、食べ物へのこだわりも成長のひとつだと思います。

ただ食べない理由には「嫌い」なだけでなくそれがずっと嫌いな食品になるとは限りません。

「食べない」理由としては、味や食感になじみがない(小買れていない)食べにくい(かたさ、大きさ)、こだわりがあるまたお縄嫌によっても違ったりします。

なので「食べない」とあきらめずいかに食べられるようになる!と気長に待ち、いろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

「つくる」と「チビる」をつなげることで苦手だったものが食べられるようになることもあります。自分で作ったものは安心して食べられたり出来あがる工程を知ることによって興味がわき、食べてみたいと思えることもあると思います。今、こういうご時世なのでなかなか調理のお手伝いをするのが難しいものもありますが簡単にできる物から保育園でこれからできるとよいなと思います。

## 10月の食育のお知らせ

〇乾物〇について子どもたちにお話する予定です。

戻す前と戻した後を実際にさわってもらう体験をしてもらいます。

