



# 給食だより

平成29年6月 キッズビレッジ



むしむし、じめじめとした梅雨の季節がやって来ます。気温や湿度が高くなるこの時期は細菌類の繁殖期でもあります。また、暑さにより人間の抵抗力が落ちてしまう事から食中毒にかかりやすくなります。食中毒予防の為に石鹸での手洗いをしっかり行いましょう。園でも食事前には必ず手洗いをしています。爪の中まで清潔なら、とても好ましいですね。

## 何でも食べよう！バランスよく



### 幼児期から味覚のレッスンを

幼児期は味覚の幅を広げるレッスン期でもあります。五原味とは 甘味・塩味・旨味・苦味・酸味のことを言いますが、

- ①本能的に好む味（甘味・塩味・旨味）と最初にどう出会うのか。
- ②そのほかの味（苦味・酸味）とは実体験をどう重ねていくのか。

が味覚形成のカギとなります。離乳期からの食べ物との出会いをどのように体験学習させるかが重要です。

### 好き嫌いはなぜできてしまうの？

人は生まれつき「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。

- ①ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい（触覚）
- ②苦くて嫌だ、酸っぱくて食べたくない（味覚）
- ③生臭くて嫌だ（臭覚）

といった感覚を、どう学習して記憶するかにより食嗜好は発生します。また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、出会っていない食品には馴染めず「食わず嫌い」も少なくありません。



何でも  
食べられるように  
なるためには…

★子どもの食べやすい調理法の工夫 ★楽しい食事の環境設定 など  
乳幼児期において、家庭での食事・給食を介して食べ物の素材に触れ、味覚の体験学習を繰り返すことは味覚のレパートリーを広げるためにも欠かせません。

## 『歯と口の健康週間』



6月4日～6月10日までの1週間は歯と口の健康週間です。虫歯にならない食生活や歯磨きについて、子どもたちと話してみましょう。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。

### ☆歯磨きの大切さ☆

食後は食べ物のカスが歯につき、そのままにしておくと、口の中で化学変化を起こし虫歯の原因になります。食後は歯をみがきましょう。



### ☆栄養のバランス☆

糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に取れる食事を心がけましょう。

### ☆かんで食べる☆

柔らかいものばかり食べるとあごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを習慣化しましょう。

