



門司保育所(みどり園)
2025年 8 月号

暑さが一段と増し、園でも食欲が落ちている様子も感じています。ご家庭ではいかがでしょうか。
夏バテしないためにも、冷たい物のとりすぎや、食べやすい物ばかりの食事にならないように気をつけましょう。
また、1日のエネルギー源である朝食をしっかりとるように心がけ、みそ汁やスープなどからの水分補給も意識してみましょう。



きゅうりにトマト、ピーマンやなすなど、夏に旬を迎える美味しい野菜は盛りだくさん！
しかし、野菜を苦手とする子どもも多いですね。それには、子どもの味覚がとても敏感だという理由があります。大人が感じるよりも何倍も苦く、酸っぱく感じるそうです。苦手な食べ物への挑戦は、是非楽しみながらゆっくりとはじめていきましょう。

ポイント 1. 食べ物の興味を引き出す

子どもが苦手な食べ物に挑戦するためには、まず食べ物への興味を引き出すことが大切。園では、野菜の絵本を読んだり、食材あてクイズをしたり、菜園で野菜を育てたりと、食への関心を高める工夫をしています。野菜の図鑑を見たり、料理本を見るのもいいですし、スーパーで野菜や果物を選ぶ経験も興味も沸きそうですね。野菜への親しみは、食の世界を広げる第一歩にもなります。



ポイント 2. 料理の過程を楽しむ

食べることへの抵抗感、料理の過程を楽しむことで少しずつ和らいていくものです。園では、年長児が給食のお手伝いを行う取り組みを行っています。料理をする喜び、食べる喜び、食べてもらう喜びを味わう中で、食の好みも少しずつ変化していきます。



ポイント 3. 食の大切さを伝える

子どもが苦手な食べ物に前向きになれるよう、食の大切さを伝えていくことも欠かせません。食事の際に食べ物への感謝の気持ちを言葉にしたり、バランスのよい食事の大切さを話すことから始めてみましょう。「嫌いだけど、ちょっとだけがんばってみようかな」そんな子どもの気持ちを大切にしてみましょう。食の大切さを理解することが、苦手な食べ物への挑戦につながっていきます。

ポイント 4. 無理強いせず、ゆっくりと向き合う

何より大切なのは、子どもの食の好みに無理強いせず、ゆっくりと向き合うこと。苦手な食べ物も、少しずつ食べられるようになればOKです。保護者の皆様も、苦手な食べ物の克服までに時間がかかった経験があまりではないでしょうか。たとえ口にするのが数年後でも、普通に食べられたり、好きになる日が来ることを信じて、焦らなく、子どもの食の成長に寄り添う姿勢を大切にしたいですね。

ポイント 5. 親子で食の楽しさを味わう



子どもが食を楽しめるように、親子で一緒に食の喜びを味わうことが大切です。旬の食材を使用する、お気に入りの食器を使う、テーブルを飾り付けするなど、食の楽しさを演出してみましょう。そして、食卓を囲む時間を親子の大切なコミュニケーションの場として育んでください。みんなで美味しいね、楽しいねと感じ和える食卓。そこには、きっと苦手な食べ物も自然と溶け込んでいて、家族が食べる姿からいい刺激を受けることもあるでしょう。



何だろう BOX(きらきら組)

箱の中に入っている食材を、手の感覚だけで当てる「何だろう BOX」。今回きらきら組さんは、いくつかのチームに分かれて行います。決められたルールを守ってチームのお友達と協力しながら箱の中の物の正解を導きだします。食材への興味を広げ、食べることをより楽しんでもらいたいと思います。

早寝・早起き・朝ごはん(ぴかぴか組)

夏休み時期は、大人も子どもも不規則な生活習慣になりがちです。また、近年は夏の暑さも一段と厳しく、この暑さを乗り切るためには、規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた食習慣が不可欠です。エプロンシアターを用いて、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝えていきます。