

2026年
3月号

食育だより

ポプラこども園
(作成者) 栄養士 石嶺梨乃

3月は卒園式があります。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた年長さんの姿を見ると、「本当に大きくなったなあ」とつくづく感じます。野菜が苦手だった子供たちも、卒園のときには食べられるものが増えて厨房職員一同とてもうれしい「卒園」です。ほかのクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって、みんな元気に進級です♪♪♪

今月の目標
元気いっぱい
すこして、
卒園・進級
しましょう!!



苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言っても、食卓に出さなくなるのはNG。本当に、その食材を食べなくなってしまう。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。



五感で味わう

私たちが「おいしい」と感じるとき、実は五感を使っています。もっとも影響しているのは味覚ですが、温度を感じる(触覚)、匂いをかぐ(嗅覚)、食べる音を聞く(聴覚)、目で見える(視覚)など、さまざまな刺激が脳に伝わって感じるのです。



さらに、「食事の雰囲気」も大切。せつかくの料理も、一人で食べる、家族がそれぞれ違う物食べる、会話もなく黙々と食べる……では、おいしさは感じられません。忙しい中でも、今日からできることを、意識してみませんか？



薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期〜幼少期は、薄味を心がけましょう。

調理のポイント



- ・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。
- ・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。
- ・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

卒園・進級

おめでとうございます

この一年、いろいろな物をたくさん食べて、心も体も大きくなりました。給食室では、毎朝子どもたちに「今日のごはんは何？」と聞かれるのが、とってもうれしかったです。

新しい年度を迎え、また楽しい「食」に出会えますように。



三月菓子

沖縄では、旧暦の3月3日は、女の節句です。女性は浜に下りて手足を海水に浸け、不浄を払い落として身を清めます。「浜下り(ハマウリ)」と呼ばれる行事です。浜下りに欠かせない「三月御重(サングワチウジュウ)」と呼ばれ重箱にお肉、魚天ぷら、ごぼう巻き、赤飯、三月菓子を詰めてご馳走を持ち寄り、潮干狩りやおしゃべりをしながら、浜辺で楽しい時間を過ごすのです。



1年間の食べ方をふりかえってみよう!

- 朝ごはんをしっかりたべることができた。
- 食事の前に手をていねいに洗うことができた。
- 楽しく食べることができた。
- 苦手なもので一口はたべることができた。
- 食べ物のことや身体によい食べかたなどを考えながら食べることができた。
- 食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。
- よく噛んで食べた
- 正しい姿勢で食べることができた。

