



食育だより 5 がっ

令和 8 年 5 月 まゆみの里保育園

新年度が始まって一ヶ月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてきました。疲れが出てきやすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきましょう。



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

幼児期は食事のリズムを作る大切な時期です。そのためにはまず、生活全体のリズムを整えることが大切です。十分な睡眠をとり、朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかがついた」という感覚を持つことが重要で、子どもの生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれます。



今月のおすすめ：アスパラガスのサラダ

<材料> *3歳以上児一人分の量

・アスパラガス	10g	・キャベツ	25g
・にんじん	5g	・サラダフ레이크	5g
・鶏がらスープの素	0.4g	・酢	0.8g
・三温糖	0.5g	・醤油	1.5g
・ごま油	0.6g	・白すりごま	1g

<作り方>

- ① アスパラガス、キャベツ、にんじんはそれぞれ食べやすい大きさに切り、軟らかくなるまで加熱し、冷ます。
- ② サラダフ레이크は、細かくほぐす。
- ③ ①と②をボウルに入れる。
- ④ 調味料を全て合わせ③に入れ、和える。

味わう力(味覚)を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚は主に舌の上にある味蕾（みらい）で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになるため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、美味しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。

