



駒場認定こども園

2023年8月25日発行



8月も終わりを迎え、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出てくる頃です。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

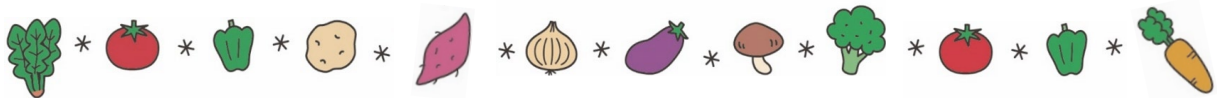


？ どうして好き嫌いするの？

子どもの頃に苦手な食べ物があった物が、大人になって食べられるようになったという経験はありませんか？それは、味覚が発達し、味の感じ方が変わったためです。

赤ちゃんは、本能的に苦みを拒否する反射を備えています。苦みのあるものには毒があることが多いためだと言われています。

また、子どもは大人に比べ味覚を強く感じます。舌にある味蕾（みらい）という味を感じるセンサーが多いほど味覚を強く感じますが、年齢とともに減少していきます。子どもは大人よりも舌が敏感であるため、ちょっとした苦みや酸味なども感じ取り、嫌いな食べ物がでてきてしまうのでしょうか。



旬の食材を食べよう

食べ物には「旬」があり、この時期に採れたものはおいしく栄養たっぷりです。

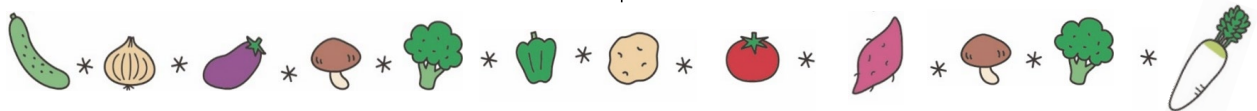
夏はきゅうりやトマト、スイカなどが美味しいですが、これから秋にかけてさつまいもや栗、サンマなどが旬になってきます。

ハウス栽培や輸入によって、一年中買うことのできる食べ物も多くありますが、四季に合わせて様々な食材に触れることも大切です。

地産地消のすすめ

「地産地消」は、新鮮な農作物を食べることができ、食と農を身近に感じることのできる良い機会です。

当園でも月に一度、木野農協ご協力のもと、音更産の食材を使用した「おとづけ給食」を実施しています。旬の食材で季節を感じ、特産物などを知り、十勝への関心や愛着を深められると良いですね。



育てた野菜を収穫しました！

今年は、にじ組が園庭できゅうりとピーマンを育てました。収穫した野菜は子どもたちが給食室まで届けてくれ、その日の給食で提供しました。普段は苦手なピーマンも、自分で育てたものがどんな料理になるのか気になり、調理の様子を見に来る子もいましたよ。

つき組とたいよう組はふれあい農園でじゃがいも・枝豆・とうもろこしを種から植え、立派に育てて収穫してきてくれました。じゃがいもはじゃがバターにしておやつで提供しました。みんなで育てた野菜は特別でいつもより美味しいね！

