

# 食育だより

駒場認定こども園

2023年8月30日発行



8月も終わりを迎えます。日差しには夏の名残もありますが、日照時間は少しずつ短くなってきました。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。

## 育てた野菜を収穫しました！

今年にはじ組が園庭できゅうりとなすを育てました。収穫して給食室まで届けてくれた後は、スティックきゅうりやなすの味噌汁などになって子ども達のもとへ。普段は苦手なお野菜も、頑張ってパクッとひとくち！「美味しいー！」と笑顔を見せてくれました。



つき組とたいよう組は、5月にふれあい農園でじゃがいも・にんじん・とうもろこしを植え、先日収穫をしました！採った野菜は翌日の給食に使用し、全クラスで提供しました。どのクラスもペロリと完食♪みんなで育てた野菜は特別おいしく感じたようです。

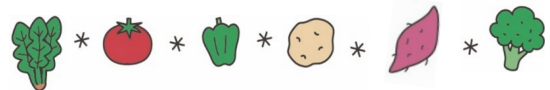
## 子どもはなぜ

### 好き嫌いするの？



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）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。

無理に食べたとしても、食事の時間が苦痛になってしまう場合があります。野菜の収穫や調理を一緒にすることや、家族みんなで楽しく食事をする配慮なども、苦手な食べ物の克服に繋がるかもしれませんね。



## 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でできる良い機会です。

当園の給食でも、季節によって北海道産の食材を多く使用しています。また、月に一度JAなどの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、地元食材の美味しさを伝えています。

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。

