



がっ しょくいく 8月の食育だより



れいわ なん がっ
令和6年8月



ふくちやましふくしほけんぶこ せいさくしつ
福知山市福祉保健部子ども政策室

あつ ひ つづ き、からだに疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりと、元気に過ごしましょう
えん きゅうしょく ひるうかいふく こうか がたにくりようり しょくよくぞうしん おじなどていきよう
園の給食でも、疲労回復に効果のある豚肉料理や、食欲増進のカレー味等提供していきます♪

カラフル野菜は健康色！

がっ にち やさい ひ
8月31日は「野菜の日」です。野菜の色や形、においに注目！～たのしいね



すいぶん や ビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。

たっぷり味わって、からだのほてりや渴きをいやし、

あつ さで弱った胃の働きを高めましょう。

たっぷりの水分が体温を下げ、ビタミンはからだの

ちょうし 調子をととのえてくれます。

☆食事を楽しむポイント

にゅうようじき いろいろ しょくざい りょうり であ た たの たいせつ
乳幼児期に色々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい！」と感じられることが大切です。

・食事は五感で楽しむ(※6月の食育だよりでもお知らせしています。)

★視覚—目で見る

はじ めて見る食べ物は避けても、食べ慣れると安心します。

★嗅覚—鼻で嗅ぐ

にお か きゅう しょくよく あんしんかん
匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。安心感にもつながります。

★触覚—手や口で触れる

せいちょう あ しかた おお しょくかん たいせつ
成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。

★聴覚—耳で聞く

た とき おと しょくじちゅう おとな こえ たいせつ
食べた時の音、また、食事時の大人の声かけも大切です。

★味覚—味わう

あまみ この さんみ にがみ た な
甘味は好みますが酸味や苦味にも食べ慣れていきます。

★普段の生活でも「食材」を意識する

子どもと買い物に行き、食材をみながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的です。食材を身近に感じ興味を持ち、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わえます。

見る



嗅ぐ



触れる



聞く



味わう



☆各園で菜園活動をしています

しゅうかく やさい ふ ごかん いしき しょくじ たの
収穫した野菜に触れるなど、五感を意識しながら食事を楽しみます。

☆楽しい体験で「味覚」を育てる

しょくじ たの たいけん つ かさ
食事を楽しい出来事として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



★楽しい体験を増やしましょう(参考)

家族そろって食事する

ほめられる

お手伝い(野菜洗い等)をする

大好きな絵本に出てくる料理を食べる

いつもと違った場所(公園等)で食べる

行事にちなんだ料理を食べる

げんきにあそんでおいしくたべよう！！

