

# 園だより

2022年10月号  
2022年10月3日発行

## おいしい季節

ぶどうになし、柿にさつまいも。秋刀魚やきのこ。美味しいものがたくさん出回る季節になりました。旬の食材を食べることで、免疫力をたかめて病気にまけない身体を作るともいわれています。食いしん坊には嬉しい季節ですが、子どもによっては偏食が多く食にあまり関心がない子もいたりします。

私自身も自分の子どもも好き嫌いなく何でも食べてきたので、食事で悩むことはなかったのですが、3歳の初孫はちょっと違いました。食事に関して幅が広がらず、初めてのものは絶対に口にしない慎重派で、果物や野菜も決まったものしか食べないのがママの悩みどころです。身体に合わない、アレルギーなどもあるので、無理強いはできません。食にまつわることで悲しく嫌な記憶となることも避けたいものです。

けれども、最近は「一緒に作ってみよう！」とままごとの延長でお料理に参加しているようです。レタスやキャベツをちぎったり、キノコの房を分けたり、ドレッシングとあえたり。一緒に作ることを楽しんでいるし、自分が手をかけて作った野菜なら食べてみるし、初めてのものにも挑戦しています。「これは食べない」と大人が決めつけしないで、「やってみたい」意欲に働きかけ、子どもができる食材を選んで、一緒にやってみてはいかがでしょうか！もちろん食べるのが大好きな子どもにとっては、より食欲をそそることでしょう。

食育は食べることを通して、食事への興味や関心を高め「自分の身体は自分で創る」という主体性を育てていけるといいですね。何よりもたっぷり遊んで『おなかすいた～！！』の声をいっぱい聞きたい。空腹を感じるからこそ一番のご馳走なのでしょう。

園長 三幣典子

食育指針による「5つの子ども像」（厚生労働省 2004）

- ・ お腹がすくりズムのもてる子ども
- ・ 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ・ 食事作り、準備にかかわる子ども
- ・ 食べものを話題にする子ども

