



新しいクラスにも少しずつ慣れてきたころでしょうか。疲れがたまってきたり、季節の変わり目でもあったりするため、体調を崩しやすくなります。しっかりと対策をしましょう。

給食で、初めて口にできる食材や味付けは、慣れるまで食べることが難しいこともあります。クラスのお友達や先生といろいろな食材・料理にチャレンジしながら、食事の時間を楽しく過ごしてほしいと思います。



### 今月のキーワード

## 「味覚を育てる～食材を知る～」

乳幼児期は、離乳食を通してたくさんの食材に出会い、これを食べることを繰り返して食材の特徴を覚えていきます。初めての料理を食べることができなくても、まだ食べられるようになっていない状態だという風にとらえることが必要となります。繰り返し食べる中で一口から食べる気持ちを持つことができるように寄り添いましょう。

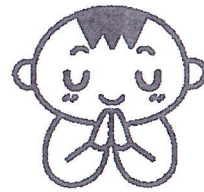
### ◎初めての食材は空腹時にチャレンジ

お腹が空いた状態での食事は美味しく感じませんか？子供も一緒です。食事と食事の間隔や食べる量に気を付け、美味しく食べることができる環境を作りましょう。遊び食べや、食ベムラも改善できる可能性があります。



### ◎食材がどうやってきたのか、考える

収穫した場所は？産地は？色は？かたさは？形は？…単なる食材としてだけではなく、いろいろな見方で食材に興味をもってもらいたいです。生産から食卓までの過程を収穫体験や工場見学等を通して理解することで、自ら新鮮な食材を調達し、調理し、楽しく食べることができる力を養うことができます。



### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつける人など、たくさんの人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」といいます。



## 子どもたちはお手伝いが大好き！

- 自分で作る喜びを経験し、楽しい気持ちを感じることで、食への興味も高まります。
- ◎「やりたい！」という気持ちが芽生えたら、お手伝いのはじめどき。
- ◎教えるよりも、子供が楽しむ気持ちを大切に。
- ◎遊びの延長で、できることをお願いする。
- ◎やる気、達成感が得られるような声かけをする。
- ◎おすすめのお手伝いはコレ！

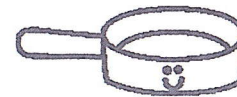
2～3歳：手を使うこと

(葉物野菜をちぎる、おにぎりをにぎる、トッピングをするなど)

4～5歳：道具を使うこと

(型をぬく、卵を割る、包丁で豆腐位の柔らかさのものを切るなど)

料理は実用的で5感を刺激することのできる遊びです。ぜひチャレンジしてみてください。



## 5月が旬の食材

野菜：グリーンピース、きゅうり、さやえんどう、玉葱 など  
 果物：キウイ、グレープフルーツ、メロン など  
 魚介：メバル、アジ、カツオ など

