食育だより

12がつ

みどりこども園
2025.12.19

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃、クリスマスやお正月休みと楽しみがいっぱいの12月です。体調を崩さないように、早寝早起きを心がけて栄養バランスの良い食事を摂り、手洗いとうがいをして体調管理に気をつけて、年末年始を楽しく過ごしましょう。

子どもの味覚を育てよう！

～10歳頃までの味の記憶は、その後の味覚の基礎になるともいわれています～

★たくさんの素材の味を経験させる

いろいろな味を経験する機会が増えて、「見慣れたもの、食べなれたもの」に安心感を覚え、苦手なものが少なくなっていきます。

★繰り返し食べて味を学習して嗜好を定着させる

苦手な食事は、食べやすいように切り方を変えたり、固さを調整したり、だしや調味料を使ってえぐみや苦味を和らげるように工夫しましょう。

★食事が楽しいと感じる環境づくり

子どもの頃は、特に記憶による影響を受けやすいため、食事の時は楽しい経験をたくさん増やしてあげることが何よりも大切です。大人がおいしそうに食べている姿を見せたり、一緒に料理をすることは好き嫌いをなくすきっかけにもなります。

《無理強いは逆効果！》 ※下記はNGワードです・・・↓

・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
・食べたら、おいしいイチゴを食べさせてあげるよ
・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ

☆「冬至」ってなに？

☆「冬至」は、「一年で一番太陽の出ている時間が短い日」です。この日以降、少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。昔の人はこの日を「太陽の力が一番弱まる日」とし、冬至を境に運気が上がっていくと考えていました。新しい年に向けて、香りの強いゆずを入れた「ゆず湯」で厄払いをし、無病息災を祈るという風習であったようです。

☆「ん」のつく食べ物で運気アップ！

また、冬至には「ん」が 2 回つく食べ物を食べると運気が上がると言われています。

2025 年の冬至は、12 月 22 日です。身体を温めて元気な年末年始を過ごしましょう。