

食育だより



令和 6 年 7 月
ふたば 保育園

夏野菜が美味しくいただける季節となりました。夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多く、水分を補いつつもカリウムの利尿作用で、体から熱を放出し体を冷やしてくれる働きもあります。旬の野菜というのは、その時期の体に必要な栄養素が詰まっています。旬の野菜である「トマト」、「きゅうり」、「とうもろこし」、「ナス」など献立に入っていますので楽しみにしててください。



なのはな組

給食の時間になのはな組へ行きました。

どのお友だちも良く食べており、時折「美味しい」の合図をして教えてくれました。次はスープを飲みたいと思ったのか指差して伝えてる所もありました。

味覚はさまざまな食経験で味を覚え学習し、食べ物の好き嫌いも学習によるものです。食べずに口からだしたからといって、嫌いだと食卓に出さなくなってしまうのは味覚の幅が狭まってしまいます。今まで食べていたものを突然食べなくなることもあるし、その逆もあります。こうやって味覚遍歴を繰り返しながら味覚の幅は広がっていきます。

