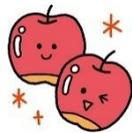


# 給食だより

2025年10月  
ひよこの家保育園



やっと暑さも落ち着いて、秋本番です。  
魚や野菜・果物がおいしい「味覚の秋」を迎えました。旬の物を食べて、かぜなどの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。



## のこさず食べよう！！



秋は食欲が、ぐっとアップするので好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。  
好き嫌いがなく何でも食べるようになるには、食事を強制してはいけません。  
子どもにとっての『楽しい食事環境』を考え、バランスよく食べましょう！！

### 一緒に食べる

家族や友だちと  
食べることで興  
味を持ち食べる  
よに。



### 強制しない

嫌いな食べ物を  
強制されると楽  
しくないという  
思いに



### 調理に一工夫

生野菜に火を通  
す、好きな物と一  
緒になど食べや  
すい工夫を



### バランスよく

様々な食材を使  
い、食べることで  
味覚の土台が広  
がります



## おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじ  
フライ返しといった調理器具を、砂場など外おもちゃ  
にすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立てて、お料  
理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロ  
ンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃ  
の野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは  
家庭での台所ようすをよ〜く観察しています。

おままごとのイメージは台所に立つ  
お母さんの姿なのですね。



## カミカミ、ゴックン

よくかんで食べていますか？かたい物を食べていま  
すか？よくかむことで、こんないいことが！

- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。
- ・唾液の分泌が促され、虫歯予防になるとともに、  
消化吸収を助け胃腸が元気に。
- ・口の周りの筋肉が鍛えられ、表情がよくなります。
- ・脳が元気に働き、記憶力や集中力  
が高まります。
- ・かたさや形・味などを捉え味覚が育  
ってきます。

