



食育だより



食欲の秋です！スポーツの秋・読書の秋・みなさんはどんな秋の過ごし方を楽しんでいますか？
 食事は家族が揃って食べるにより楽しく、そして美味しく、みんなが満足を得ることができる唯一の方法、過ごし方だと思います。
 栄養バランスの取れた食事と、適度な運動で体も鍛えながら、もうすぐ訪れる冬に備えていきましょう。

美味しい食事を みんなで一緒に楽しもう♡♡♡

☆≡ 楽しい食事ができるためには？ ☆≡

- ① 友達や家族と一緒に食べる。
- ② 献立(料理)の話題を共感しながら食べる…「おいしいね！」。
- ③ 親の都合で「お母さんは忙しいんだから早く食べなさい！」は禁物です。
- ④ 食事の時間にゆとりをもつ！「準備からかわる」



☆≡ さあ～みんなで食卓を囲み、その日の出来事の一つずつ話してみましょう♡♡♡

- ◆ 幼稚園での出来事♡……？
- ◆ 学校での出来事♡……？
- ◆ お家での出来事♡……？
- ◆ 会社(仕事・外出先)での出来事♡……？

* みんなで楽しく笑えるといいね♡♡♡♡



◎ 食べ物の味を感じる……？

どうやって感じてるの……？

- ① (みかく) 味覚 …… 舌で味わう ～「どんな味かな…？」
- ② (きゅうかく) 嗅覚 …… 鼻で味わう ～「どんな臭いかな…？」
- ③ (しかく) 視覚 …… 目で味わう ～「どんな色かな…？」
- ④ (ちようかく) 聴覚 …… 耳で味わう ～「どんな音がするかな…？」
- ⑤ (しよっかく) 触覚 …… 口や手で味わう ～「どれくらい熱いかな…？」

～「どれくらい硬いかな…？」

◎ 味って「どんな味」かな…？

