



食育だより

新入園児さんのお友達は、幼稚園の環境に少しは慣れたところでしょうか？
年中・年長組の、お兄ちゃんお姉ちゃんたちが可愛い年少さんの手を引く姿を見かけては私たちの顔は緩みっぱなしです。
楽しい幼稚園生活が送れるように、私たち教職員も全員が笑顔マックスで子どもたちを見守っていきます。
一年間どうぞよろしくお願いいたします。

多くのお母さんが悩む子どもの好き嫌いと偏食！
でも、子どもは好き嫌いがあるって当たり前です。
大人の私たちにも、一つや二つ好き嫌いがあるんですから(笑)
特に好き嫌いが多いのは野菜ですね。
もともと人間には、本能的に「**苦い物には毒があるとして、酸っぱい物は腐敗しているとして**」拒否すると言われています。
一度、嫌いと認識(記憶)してしまうと食べなくなりますが、親は、「**子ども可愛さのあまり**」食卓(献立)には**好きな物だけを出す**、この繰り返しで嫌いな物を多く生み出し、最終的には偏食に繋がっていきます。
好きな物ばかりを食卓に並べるのではなく、苦手(嫌い)な物も調理法を変えてみたり、見た目の変化も子どもにとっては大きな要素でもあります。
日々の献立の中で、粘り強く少しずつ食べてもらえるように、また家族で楽しく食事をすることで、「**安心して食べられる物**」として子どもは少しずつ学習していくものです。
また、偏食も好き嫌が多く特定の物しか食べない・・・私たち作る側(親)が、嫌いな食べ物を出さなくなるからという悪循環が原因のひとつでもあり、さらには私たち親自身が偏った食事を摂る傾向にあるのも見逃せません。

「偏食」・・・その要因は？

- ①本能的に受け付けない＝ ②アレルギーがある＝ ③食べたことがない
- ④食べた後に嫌な経験をした＝ ⑤食感が嫌い＝ ⑥臭いが嫌い
- ⑦お腹が空いていない(食事の前におやつ)＝ ⑧親が偏食(好きな物しか出さない)＝

* 日々の食事で無理に完食を進めていませんか？
少しずつ少しずつ、子どもの生長に合わせて食事が「**楽しい**」と思えるように、**決して親の都合で無理やりの完食**は避けるようにしましょう。



☆ 賞味期限と消費期限の違い！

賞味期限・・・「**おいしく食べられる期限**」で、「**食品のおいしさ**」を保証するもので、**長期間衛生的に保存できる加工食品に用いられます。**
この期間を過ぎても、「**賞味期限の1.1倍～1.5倍**」までは問題ないようです。

- *** 缶詰・スナック菓子・ハム・冷蔵や常温で保存がきく食品**
●製造日～賞味期限までの期間が「3ヶ月以上」ある物は「年月日のみ」で表示してもOKとなっています。
また、色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、まだ食べることができる場合もあります。

消費期限・・・「**安心して食べられる期限**」です。
「**品質の安全性**」を保証するものです。(期限を過ぎたら食べない)

- *** 弁当・サンドイッチ・生めん・ケーキ・生菓子、長く保存ができない食品**
●その食品に対し、決められた方法で保存した状態で「腐敗」「変敗」「品質劣化」が起こらないと認められる期限を示した「年月日」のこと。
1日～5日以内で表示されてる事が多い。

