



食育だより



No.7 令和8年10月号

山手幼稚園 食育担当 伊島

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事により楽しく、そして美味しく、全員が満足を得ること
ができる唯一の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、そして一人集中して読む読書と、体の内
面と同時に体を鍛えてもうすぐ訪れる寒い冬に備えていきましょう。



みんなで食べる食事の時間！
笑い声が飛び交う食事の時間！
食卓が楽しいと感じる事が食育の始まりです♡

☆≡ 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」：「ちょっとしたお手伝い」



☆≡ さあ～みんなで食卓を囲み、その日の出来事を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♡♡♡♡♡



◎ 味って「どんな味」かな…？

甘 味
(かんみ)

「あまい」

塩 味
(えんみ)

「しょっぱい」

酸 味
(さんみ)

「すっぱい」

苦 味
(にがみ)

「にがい」

旨 味
(うまみ)

「うまい」

食べ物の味を感じる…？？？ どうやって感じてるの…？？？

- (みかく)
- ① 味覚 …… 舌で味わう ～「どんな味かな…？」

(きゅうかく)

 - ② 嗅覚 …… 鼻で味わう ～「どんな臭いかな…？」

(しかく)

 - ③ 視覚 …… 目で味わう ～「どんな色かな…？」

(ちょうかく)

 - ④ 聴覚 …… 耳で味わう ～「どんな音がするかな…？」

(しよっかく)

 - ⑤ 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…？柔らかいかな…？」