



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。

空気が乾燥し始め、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉物野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。



～お餅つきのお知らせ～

12月20日（金）に杵と臼を使って子どもたちにお餅をついてもらいます。みんなでついたお餅は今年も鏡餅として飾る予定です！保育園ならではの体験になるかと思しますので、お楽しみに♪



できるだけ食事のお手伝いを



調理活動や食育活動を通して、子どもたちの食への興味・関心が高まり、「これは何からできているの」

「どうやって作ったの」「これは何の仲間」といった質問をされる機会も多くなりました。また、「これは違うよね」といった確認の質問もされることが増え、経験が知識となっているのを実感しています。年末年始は親子で過ごす時間も多くなるかと思うので、買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、お家でも食への関心が高まるような時間を過ごしてみてください。

「口中調味」について



「口中調味」とは、味の無いご飯を口の中でおかずの味で味付けしながら食べていくという独特の食べ方です。日を増すごとに、子ども達の食べが良くなる一方で、ご飯の食べが良くなりません。食べている様子を見ていると、おかずだけ食べて最後にご飯だけで食べている子が多く、出汁に使用している煮干しや、かつお節を佃煮にして提供していますが、それが無いとご飯が進まない子も見かけます。

味の広がりを楽しむという食べ方でもある「口中調味」ですが、子どもにはまだ難しい食べ方かもしれません。そのため、味付きご飯を求めてしまうかもしれませんが、まずは白飯の上におかずを乗せて、白飯とおかずと一緒に口に入るようにしてみましょう。実はご飯だけを食べる時よりも、おかずと一緒にご飯を食べる方が咀嚼回数が増えるともいわれています。結果、唾液の量が増えて栄養素を吸収しやすくなり、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎ防止にも繋がります。声掛けやアシストをしながらお家でも様子を見ていただけたらと思います。