



令和 3年 8月号

食育だより



愛護保育園



五感（見る・聴く・触る・嗅ぐ・味わう）を使うことは、
子どもの脳を鍛えるということです。
自然から、自宅や園での様々な遊びから、人とのコミュニケーションから、
そして、食の場から…子ども達は日々たくさんのことを学び成長しています。



子どもの五感を鍛える『声掛け』を

幼児期は、五感を使って脳を鍛えるチャンスです！
絵本を読んだり、歌をうたったり、外で元気に遊んだり、食の場でも、子ども達の五感は発達していきます。

視覚 みて楽しもう！

～どんな色？どんな形？～

- ・カボチャは緑色。切ったら何色？
- ・オクラ切ったら、星の形だね！



聴覚 きいて楽しもう！

～どんな音？～

- ・きゅうり食べたらポリポリ？ カリカリ？
- ・せんべい食べたらパリパリ？ バリバリ？

～五感で感じたことを言葉で表現することで、子どもの脳の発達が進んでいきます～

触覚 さわって楽しもう！

～触った・食べた感触、温度～

- ・ゴーヤはゴツゴツ…
- ・トマトはツルツル…
- ・とろ～りアイスクリーム
冷た～い！



嗅覚 におって楽しもう！

～どんな匂い？～

- ・カレーの匂い♪
- ・甘い香り
- ・パイナップルは
夏の香りがするね～

味覚 あじわって楽しもう！

～どんな味？～

- ・いちごは甘酸っぱいね
- ・ゴーヤー、苦～い！
- ・海の水はしょっぱいよ

『食』は、五感すべてを同時に使うことができる、唯一の行為です！

私たち大人は、五感で感じた答えを子ども達から引き出してあげられるよう、声掛けができるといいですね。

◎子どもが小さいうちは、「甘酸っぱくておいしいね」「サクサクしてておいしいね」

などの言葉を大人が繰り返し伝えることで 知っている言葉を増やしていくことができます。



『ハチミツの提供は1歳を過ぎてから』です！

- ★1歳に満たない乳児にはハチミツを与えないこと。と厚生労働省より発表されています。
- ★1歳未満の乳児が、ハチミツを食べた場合、加熱・非加熱食品に関わらず、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。2017年には国内で死亡事故も発生しています。
- ★はちみつその他、商品製造の過程で加熱が不十分な黒糖や、洗浄不十分な家庭野菜等からもボツリヌス菌が検出されたという報告があります。
- ★保育給食において、離乳食ではハチミツ・黒糖の使用はありません。
- ★1歳を過ぎてからの使用は問題ないとされています。
- ★幼児食からは、ハチミツ、黒糖を使ったおやつを提供しています。



市販品のおやつ等でハチミツが使用されていることがあります。
1歳未満では、食べる前に原材料の確認をお願いします。

