

保育園 食育通信

さいたま市の食育目標...5つの食べる

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。

食育は、人としての自立と自尊のための生涯学習として位置づけられるものであり、特に乳幼児期のねらいは、子どもたちに望ましい生活や食を営む力を育むことです。市内保育園では歳児別に年間食育計画を作成し、ねらいを明確にして、対象年齢にあった内容を設定し、継続性のある活動を進めています。

今回は「『確かな目をもって』食べる」をねらいにした保育園での食育のようすをお知らせいたします。

塩味

酸味

苦味

甘味

味覚とは...

旨み

味覚は、『甘味』『塩味』『酸味』『苦味』『旨み』の五原味ごげんみがあります。味覚は、舌面の味蕾みらいから脳へ刺激が伝達されておこる感覚です。味わうという感覚は、学習や経験、意欲といった脳の発達はつたが不可欠です。3歳位までに基本的な味覚が出来上がります。乳幼児期から多くの食品を知り、それらの味を覚えることや薄味に慣れ食材本来の味を味わうことは大切なことです。

一方、偏った食習慣は、味覚を壊すことにもなります。栄養素のひとつの亜鉛あしんは身体の細胞の新陳代謝に必須です。亜鉛が不足すると舌や味のセンサーである味蕾細胞みらいの若返りが上手くいかなくなります。食品添加物の中には亜鉛の吸収を妨げるものが多いのでバランスの良い食生活は大切です。

味覚についての食育

本太保育園

料理をおいしくしてくれるだし汁は、昆布、煮干し、かつおぶしから作られることを知り、それぞれのだし汁を飲み比べ、味わいました。一人ひとり様々な感想がありました。



昆布だし... 「味があんまりないね」
「え！なんかおいしいよ」
「うん！おいしいねえ～」

煮干だし... 「この汁は、お魚の味がするよ」

かつおだし... 「いつものスープの味がする」
「一番色がこいよ！」

☆うまみ3兄弟☆

昆布、煮干し、かつおぶしのだし汁を味わった後は、だし当てクイズをしました。保育士の演じる劇では「うまみ3兄弟」が登場し、それぞれの食品が出来るまでのようすや、含まれている栄養素について、楽しいお話をしました。

せっしゃ、かつおぶしマンでござる！

かつおの切り身を太陽にあてて、わざとかびを生やすのじゃ！そのかびが、せっしゃを長持ちさせてくれ、旨み成分のイノシン酸がますのでござる！



ぼく、煮干し君！

カルシウムがたくさん含まれているから、みんなの骨を強くするよ！記憶力をアップさせるドコサヘキサエン酸も入っているよ！

わたしは昆布ガール！

わたしは海の中で岩につかまってゆらゆら生えているの！昆布って1メートル～8メートルもあってとってもながいのよ～

ひじきやわかめもおんなじなまなのよ！



みんなでだし汁をお味見！

「さあ！おいしいだし汁をお味見しましょう！」

「なんだかドキドキする！」

「おいしいね！」

「もっと飲みたい！」

「ぼく！ちがいがわかってきた！」



今日の給食のみそ汁を飲んで...
だし当てクイズをしました！

「かつおかな？」

「ううん！煮干だよ！」

「ぜったい煮干だよ！」

こたえは給食室の先生から

「今日のみそ汁は...煮干のだしでした！」