



食育だより

2023/10/16
葵ヶ丘こども園

ぞう組さんとらいおん組さんに“旬ってなんだろう”、“旬の食べ物を食べると体にどんないいことがあるんだろう”と旬について食育をしました。お話の後は、食べ物の旬当てクイズゲームをしました。

旬ってなんだろう？

“旬”とは野菜や果物、魚介類など生の食材に対して使う言葉です。それらの食材がたくさんとれて、一番おいしくなる時期のことを言います。現在はハウス栽培や養殖などが発達し、食材によっては一年中お店に出回るようになりました。

だからといって、旬がなくなったわけではありません。とくに栄養面では旬の時期にとれた食材の方が、旬の時期以外にとれたものよりも優れているといわれています。



五感で感じる季節の変化



秋真ただ中、いい気温で過ごしやすい時期ですね。これからやってくる寒い冬の前に、積極的に出かけを愉しんだり、秋の味覚で五感を刺激してみませんか。

「甘い」「辛い」の味覚と「ほくほく」「しゃきしゃき」などは触感や聴覚で感じるもの、「この皿の中には何がはっているのかな？」と興味を持つことで視覚が刺激され、さまざまな匂いに触れ、物の嗅ぎ分けをする嗅覚、食事は五感の刺激を与える最適な場面です。

お箸の選び方



だんだん食具に興味を持ち始め、スプーンやフォークからお箸に移行する時期になると、お箸選びに悩まれることもありかもしれません。

お箸の長さは、親指と人差し指を広げた1.5倍くらいが目安になります。

竹などの滑りにくい素材を選んであげると持ちやすかつかみやすい、子どもの手にあったサイズになります。

