

令和6年2月29日

第5保育所 年長組 保護者 様

牛島小学校 食育担当

梅の香りただよう春暖のみぎり、ますますご活躍のこととお慶び申し上げます。

まもなくお子様の小学校入学を迎え、保護者の皆様の喜びもひとしおかと存じます。

さて今回も、春日部市こども未来部 保育課の皆様のご協力をいただき、第6保育所の年長組の園児達に「食に関する」お話をする機会をいただきました。

本日も前回同様、こども未来部 保育課の管理栄養士と一緒に、「食べ物の仲間を知り、好き嫌いなく色々食べよう」という内容で食育教室をしました。

食べ物は、体の中に入ってどのような働きをするかによって、「黄」「赤」「緑」の3つの色の仲間分けをします。この3つの仲間の食品を組み合わせることで、バランスのよい食事になります。健やかな成長と健康を作るために、とても大切です。

これから成長期を迎えるこの大切な時期に、食べ物が体の中に入ってどうなるかについて知り、自分が生涯健康でいるために、好き嫌いをしないで色々な物をバランス良く食べることの大切さを知ってもらいたいと思い実施しました。

子供の苦手な食べ物は、野菜類が多いようです。特に、ピーマン・なす・しいたけ・トマトなど匂いがきつく、変わった食感の物を嫌う子供が多く見られます。

なぜなら、子供は味を感じる感覚が育っている途中のため、これらの物をおいしく感じる事ができないからです。

「食べ物の好き嫌いは誰だってあるよ。」という方も多いことと思います。子供のころに初めて食べた物が、口に合わずまずくて嫌な思いから、それ以来、その食べ物を食べられなくなった人もいう話を聞いたこともあります。食べ物の好き嫌いは、すごく小さな問題だと思っている人や、まったく興味なく無関心で気にかけていない人がいるかも知れませんが、「あれも嫌い」「これも嫌い」と、頭から嫌って食べる努力をしなかったり、食生活を真面目に考えなかったりすると、病気になることもあり得ます。実際、近年、子供の生活習慣病が増えています。また、栄養の偏りから味覚障害、便秘も増えています。様々な病気が、偏った食生活からおきているわけです。

食べ物の好き嫌いは、食べ物だけにおさまらず、色々なことに通じ、我がままな性格を育てるとも言われています。

この時期に、自分から進んで何でも食べてみようという気持ちをもたせるように、ご家庭でも応援してあげてください。

意欲のある子供に育てることにもつながります。

ご家庭のご理解・ご協力をどうぞよろしくお願い致します。



3つの色の食品のグループ

