

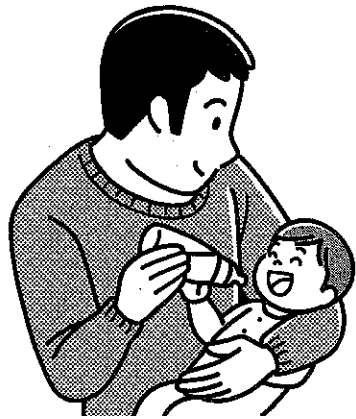
## 食卓でのコミュニケーション

### 食べ物の味を伝え合いましょう

子どもは生まれた時から味覚を感じていて、離乳期の食体験によって発達し、嗜好がつけられるといわれています。子どもは周囲のおとなを見て育つため、一緒に「おいしいね」といって食べたものをおいしいと感じます。食卓では、「おいしいね」「酸っぱいけど甘いね」「よくかむと甘くなるね」など、親子で味の感想を伝え合ってみてください。子ども自身が感じたことを大切にしながら「どんな味がしておいしいのか」を共有しましょう。



## 乳児も味を感じています



新生児に、甘みやうまみのあるものを飲ませると幸せそうな表情になり、反対に苦みや酸みのあるものは嫌そうな表情をするという研究結果があります。このことから、わたしたちは乳児の頃から味を感じていることがわかります。






## 五感を使って食べ物を感ずる



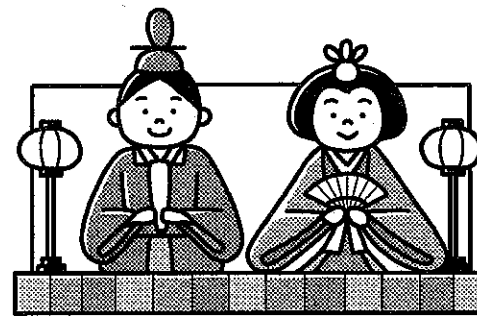
食べ物から多くのことを感じ取るには視覚(目で見る)、きゅう覚(においをかぐ)、味覚(味わう)、触覚(手触り)、聴覚(音を聞く)の五感を十分に使うことが必要です。「これはどんなものかな?」と、子どもが興味を持って食べ物に向き合えることが大切です。

## 1ねんかんを ふりかえろう

### できた ところに まるを つけましょう

-  あさごはんを まいにち たべた
-  しょくじの じゅんびや かたづけを てつだった
-  よく かねで たべた
-  すききらいを しないで たべた
-  みんなで たのしく たべた

3月3日は  
ひなまつり



## ♪ 楽しく 食べる子どもに ♪

♪ 幼児期は、「食を営む力」の基礎を培い、「生きる力」につなげるための重要な時期です。そして、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。園では、子どもたちが楽しく食事ができるようなさまざまな食の体験を行っています。

おいしい旬の食べ物 .....

## なばな



## 花やつぼみを食べる春の野菜

アブラナ科アブラナ属の野菜で、花やつぼみ、若葉を食べます。緑黄色野菜の1つでβ-カロテンのほか、ビタミンCやカルシウムが豊富です。購入する時は、つぼみがかたくしまっていて、葉や茎の色が鮮やかなものを選びましょう。おひたしやあえ物、炒め物、漬物などで食べられています。