



保育園では素材本来の味が感じられるように薄味にしていたり、苦手な食材も食べてみようという気持ちが芽生えるように様々な取り組みをしています。



薄味でも食事を楽しめるようになるポイントをご紹介します！

- ・よく噛んで食べましょう→ 素材の味や香りをより感じやすくなります。
- ・出汁を効かせましょう→ 保育園では鰹節、昆布、煮干しを使っています。
- ・旬のものを食べましょう→ 今だとさつまいもやかぼちゃが美味しい時期です。

## ・こんなことはありませんか？

- 「今まで食べていたものが食べられなくなった」
- 「お肉など好きなものだけ食べる」
- 「野菜を食べない」

## ・食べられない背景には・・・

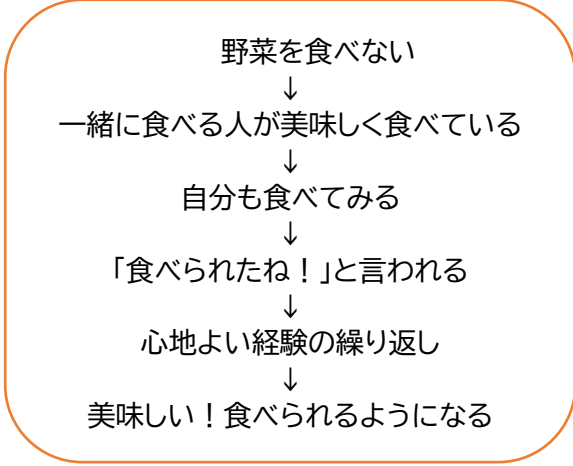
- 「食べる経験をしていない」
- 「不快な体験などで食べられない」「アレルギーや体調不良」



☆今まで食べていたものを食べなくなるのは感知しなかった味覚を感知するようになったからです。

**味覚が発達した証拠です。**まだ食べられない、でもやがて食べられるようになる状態と考え、見守ってあげましょう。

**味覚や嗜好はじっくり時間をかけて段々と発達していきます。個人差があり、また大人との関りが発達を促します。**



## おせち料理のご紹介



### ・黒豆

まめに働けるように。

### ・煮しめ

一つの鍋で色々な食材を煮込むことから家族が仲良く一つになる。

### ・きんとん

金団と書くことから財産や富を得て一年豊かに過ごせますように。

### ・昆布巻き

語呂合わせでよろこぶという意味。子生(こぶ)の当て字から子孫繁栄の意味もあるといわれている。

### ・紅白なます

人参と大根が紅白の水引きに似ていることからおめでたいという意味。

### ・かまぼこ

半円形が日の出や年神様をあらわしている。

### ・田作り(五万米)

片口いわしを田畑の肥料として使い豊作となったことから五穀豊穡を願う。

お正月に食べるおせち料理には様々な願いが込められています。「今年も豊作でありますように」といった五穀豊穡、「怪我や病気をせず健康でいられますように」といった家内安全などがあります。おせち料理を食べて来年もより良い一年にしたいですね。

