

給食だより 9月号



『一緒に食べる“共食”の楽しさを感じて』

「楽しい気分になった！いつもの食事がおいしく感じられた！」と、家族や仲間との食事で誰もが感じるのが食の楽しさです。また、おいしいと感じることは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。多彩な味わいを覚えるために、人と一緒に食べる“幸福で有意義な時間”が大切となるので、保育園ではたくさん持っていききたいと思います。

◆記憶と食べ物との関係

アメリカの心理学者ゴートン・H・パウワーは、幸福なときには幸福なときのことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸なときの記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。



これは、ある特定の食べ物を食べるという行為が、子どもにとってとても幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べものを見た時、幸福な記憶として思い起こされる可能性が高まることにつながります。

**たのしい出来事・雰囲気 → 脳へのすりこみ・食物の味そのもの
→ 食べ物のおいしさとして脳にインプット → 味覚が育つ**

・すいかを食べると？

→楽しかった「すいか割り」を思い出す



・おせち料理を食べると？

→家族とお正月を思い出す



◆食を楽しむ方法

子どもたちにとっては、ちょっとした変化が「食の楽しさ」につながります。マンネリになりがちな毎日の食事の中で、楽しみを見つけましょう。



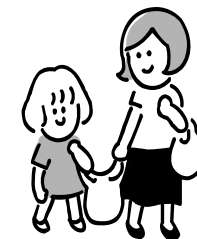
パパの好きな料理は？



お誕生日メニュー



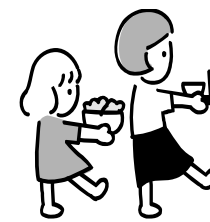
今の季節に美味しい果物は？



一緒に買い物



調理の手伝い



盛り付け・配膳

お月見を楽しみましょう！

日本では旧暦の8月15日の夜（現在の9月中旬～10月上旬）を‘十五夜’と呼び、月見だんごやすすき、里芋などをお供えてお月見する風習があります。この頃の月を“中秋の名月”と呼んで、昔から日本人は「一年でいちばんきれいな月」として眺めてきました。ちなみに今年の十五夜は、9月24日です。満月の夜にはご家庭でも、子どもとお月様を見上げてみてはいかがでしょうか。

保育園では9月21日に十五夜の会をします。

それに向けて食育のひとつとして秋の収穫物を

お供えしたり、お米を炊いて団子作りをしたいと思っています。

