



## 今月の食育目標

好き嫌いをなく

残さずきれいに

食べましょう

## 好き嫌いのメカニズム

### 嫌いはなんで生まれるのか？

#### 嫌いの種類を把握しよう

食べ物の味や食感が不快に感じたり、食べた後で体調不良になる。また、初めて見る食べ物や無理強いされるなどの嫌な体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。



#### 嫌いを好きにするために

- ・子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友だちが美味しそうに食べていると、不安が減り、「美味しそう」という気持ちを引き出すことにつながります。
- ・苦手な食べ物でも味付けや調理方法を変えると意外と食べられるようになることがあります。好みの味付けや、揚げる、焼く、煮る等色々な調理法を試してみましょう。
- ・栽培や調理を通して食材に触れることで、その食材に興味を持ち、少しずつ食べてみたいという気持ちが芽生えていきます。



# きゅうしょくだより

令和4年2月1日 八王子市立石川保育園

暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。今月の食育目標は「好き嫌いをなく残さずきれいに食べましょう」です。自己主張が強くなる1歳頃からだんだんと好き嫌いがはっきりしてきます。子どもの好き嫌いは味覚が発達してきた証拠。強制すると、子どもの意欲を損なってしまうことも。食べ物に興味をもたせ、好き嫌いを改善できるよう、焦らず長い目で見守りながら根気よく進めていきましょう。

## 精進料理の取り組み

食事をいただく時の心構えが有ります。此を五観の偈（ごかんのげ）と言います。

2月は、三番目、三つには心（しん）を防ぎ過（とが）を離ることは貧等（とんとう）を宗（しゅう）とす。

むさぼり、いかり、ねたみの心を持たず、不平不満を言わず正しい心と行いを持って食事を頂きましょう。



坪川老師



### 《1月精進料理》

- ・御飯
- ・すまし汁（麩・みつば）
- ・高野豆腐のみそかつ
- ・納豆の野菜和え
- ・みかん

## SDGs 今年度の取り組み



最近では TV などメディアでも取り上げられ SDGs という言葉もよく耳にするようになりました。

園によって内容は様々ですが SDGs の取り組みを一部紹介します。

### ★ダンボールコンポスト導入



今年度より光明保育園で導入し始めています。給食で出てしまった残食を入れ、肥料にしています。

### ★だしパックふりかけ作りやベジブロスなど食品ロスを減らすために捨ててしまう食材を再利用しました！



ブロッコリーの芯や椎茸の軸も無駄なく利用！

### ★毎日の残食を量り、残食を減らす工夫をする



量を見直したり、味つけを工夫したり、無駄が出ないよう次回の献立に活かします。

これからも食材を無駄にしないようにできる事を行ったり、地球にやさしい活動を子どもたちと一緒に考え、みんなで取り組んでいきます！