8月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和７年８月１日発行　No.40

毎日暑い日が続き、夏本番となってきました！！
日差しも強くなり、汗をかくので夏バテや熱中症にも気をつけ、沢山遊んだあとは、栄養のあるものを食べて、しっかり休息をとりながら暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

＜＜冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎに注意＞＞

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、お腹を冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなる為注意しましょう。

～五感で食べる！～

毎日の「食事」はとても大切で、生きる上で欠かせないものです。食べものを「おいしい」と感じるには五感（視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚）が大きく作用しています。五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。
五感を育む体験をして、食に興味を持ち豊かな感性が育つようにしていきましょう。

＜視覚＞
彩り、艶、形等を目で感じる
赤、黄、緑、白等を意識することで、食欲が増す

＜味覚＞
甘味、酸味、塩味、苦味、うま味を舌で感じる

＜聴覚＞
ジュー、グツグツ、サクサク等の調理の音や咀嚼音を耳で感じる

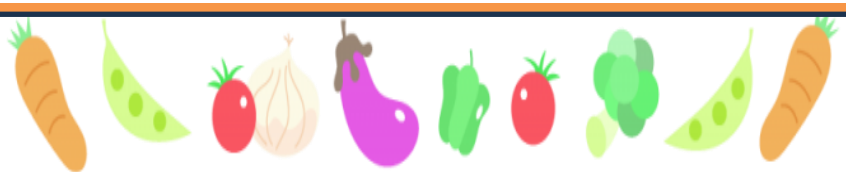
＜触覚＞
歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや温度を感じる

＜嗅覚＞
香ばしさや酸っぱい香り等の風味を鼻で感じる

子どもの味覚は成長と同時に形成される。
薄味を基本にして色々な素材と味に慣れ幅を広げていくことが大切です。

誤嚥に気をつけましょう

ミニトマトやサクランボなどは、特に丸くて滑りやすい為に小さくても喉に詰まりやすいです。4 等分に切ることで誤嚥のリスクを減らすことが出来ます。食事中は座って食べることや食べ物を口に入れたまま遊ばせないようにしましょう。



～プランターの野菜が収穫できるようになりました～

きゅうり、ミニトマトが収穫時期になり、「大きくなったね」「赤い」と言いながら、喜こんで収穫しています。採れた野菜は給食の先生が調理してくれて、自分たちが育てたので、より美味しいと感じるようで苦手な子どもでも食べています！！