

# 食育だより

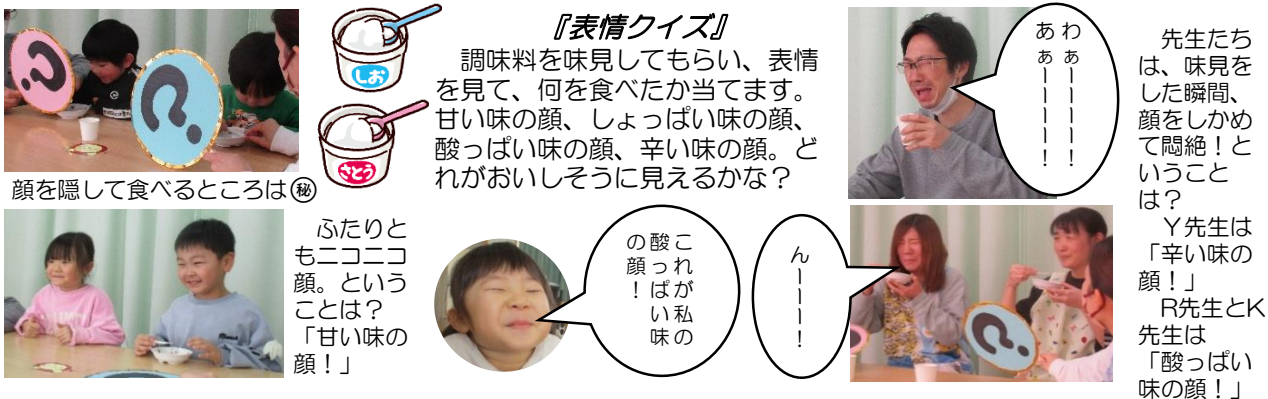
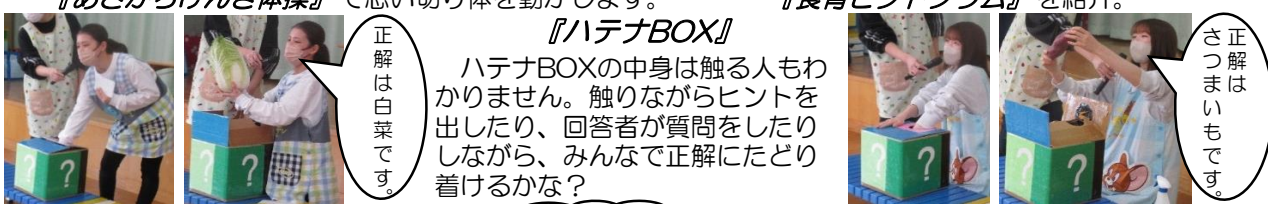
## No. 10

令和6年 2月 1日  
 認定こども園 東雲幼稚園  
 TEL 54-8220  
 給食担当 佐藤 裕美

節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。豆まきは楽しい行事ですが、豆は誤嚥や窒息に気をつけたい食品の一つです。乾燥した豆は、吸い込むと気道をふさぐことがあるので注意しましょう。

### 第5回 食育集会(表現)

1月19日(金)、表現分野担当の先生による第5回食育集会を行いました。言葉や表情で伝え、読み取ることをテーマに、「ハテナBOX」や「表情クイズ」で感触や味を表現。食材に触れてみたり、調味料のにおいを嗅いでみたり、味見をしてみたり、感触・におい・味を言葉や表情で表現する力や想像する力を育みました。



### 『触覚・嗅覚・味覚』を試そう！

#### 触覚

ハテナBOXに入っていた野菜や果物に触れるコーナーでは、ヒントで出た表現を確認したり、触った感触を言葉で伝えたりしました。

#### 嗅覚

『しょうゆ・みそ・ごま油・わさび・からし・レモン汁』のにおいを嗅ぎました。しょっぱいにおい・香ばしいにおい・辛いにおい・酸っぱいにおいを嗅ぎ分け。おいしいにおいも色々ありますね。

#### 味覚

『砂糖』と『塩』の味見コーナー。『砂糖』の味見では、みんなが「甘〜い！」とニコリ。『塩』の味見では「おいしい！」と笑顔を見せる子も。フライドポテトの味を思い出していたようです。

Q: 表情豊かに味見をした楓組のSくん。『塩』の味見をした時の顔はどっちでしょう？

① ②

【ヒント】  
 塩では『うえっ！』と顔をゆがめていますよ。

A: ②

### かみかみセンサー結果報告

『よく噛んで食べようという意識を育てる』

松組	平均	最高回数
共通献立	781	1157
1回目	866	1327
2回目	1032	1464
3回目	760	1219

ことを目的に、今年度も松組対象で測定しました。

### 食育ピクトグラムを知っていますか？

ピクトグラムとは絵文字のこと。「食育ピクトグラム」は、食育に関する取り組みを、子どもから大人までわかりやすく伝えるために作られ、全部で12の項目があります。食育でポイントとなる12項目をご紹介します。

- 1 みんなで楽しく食べよう: 共食
- 2 朝ごはんを食べよう: 朝食欠食の改善
- 3 (バランスよく)食べよう: 栄養バランスの良い食事
- 4 次りすぎないやせすぎない: 生活習慣病の予防
- 5 よくかんで食べよう: 歯や口腔の健康
- 6 手を洗おう: 食の安全
- 7 災害にそなえよう: 災害への備え
- 8 食べ残しをなくそう: 環境への配慮(調和)
- 9 産地を応援しよう: 産地消費等の推進
- 10 食・農の体験しよう: 農林漁業体験
- 11 和食文化を伝えよう: 日本の食文化の継承
- 12 食育を推進しよう: 食育の推進

出典：農林水産省

ぜひご家族で話して、できそうなことから始めてみましょう。国と家庭での豊かな食体験が、お子さんの、生涯にわたる「健康な生活」を送る基礎になります。

### 【共通献立】

- 鶏の唐揚げ
- かみかみサラダ
- 田舎汁
- りんご

結果から、早食いの子は、噛む回数が少なく、ゆっくり食べる子は多かったです。よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。食べ物の噛み応えを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。