



# 食育だより

令和6年5月号 なんぶこども園

入園・進級から、あっという間に1カ月が過ぎようとしています。少しずつ新しいクラスにも慣れ、毎日給食室まで楽しそうな声が聞こえてきます♪暑くなったり、寒くなったり、、、と寒暖差が激しいですが、体調管理に注意しながら今月も過ごしていきます🐞

## 端午の節句

「端午の節句」は男の子の出世と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲(しょうぶ)で厄を払い無病息災を願うものでした。これが男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降です。菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができたのです。



## かしわもち

「柏餅」は、新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに末永く続きますように」というお家繁栄の願いが込められています。平たく丸めた上新粉の餅を柏の葉で挟んだおなじみの和菓子です。中に包まれるあんは、つぶあんやこしあんの他にも地方によっては味噌あんの場合もあります。



## ちまき

「ちまき」はもち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉などで包んで蒸したものです。今では笹の葉などに包まれているちまきですが、以前は茅(ちがや)という植物の葉で巻かれており、中国で茅が邪気を払うものとされていたことから「悪いことが起きないように」という願いを込めて食べられるようになりました。



## どうして好き嫌いがあるの???

子どもはなぜ好き嫌いをするのか、考えられる理由を挙げてみました。

### ①色彩や味覚による判断

小さい子どもには、動物と同様に色彩や味覚によって食べられるものを判断する本能が備わっています。子どもは緑色の食べ物を「まだ熟していないもの、おいしくないもの」と受け取る傾向があります。また、味の苦みは「毒があるかもしれない」、酸味は「腐敗しているかもしれない」と判断するので、多くの子どもは自ら食べようとしません。そのほか、チーズや味噌、納豆などの発酵食品のにおいを嫌う子どももいます。

### ②見た目や食感の好み

食べ物の見た目がドロドロ・ネバネバしている、色合いがよくないなど、第一印象が気に入らずに好き嫌いをする場合もあります。また、食べ物を口に入れたときの硬さや柔らかさ、大きさや量、味つけ、温度などの感じ方もそれぞれに好み異なります。そのほか、タネや骨があって食べにくい、繊維質が多くてかみきれない、飲み込みにくいなどの理由で好き嫌いをするケースも見られます。

### ③過去のトラウマ

過去にその食べ物を口にしたときに、熱かった、酸っぱかった、口の中をかんだ、骨が刺さったなどの不快な経験をすると、好き嫌いにつながることもあります。また、食後に気持ちが悪くなった、おなかを壊した、熱が出たなどの体験もトラウマになりがちです。

### ④そのほかの理由

そもそもおなかすいていない、眠い、今は遊びたいなどの体調や気分のほか、友だちが嫌っているからといった理由もあります。また、親に好き嫌いや偏食があるときは、食べ物の好みも遺伝する可能性も考えられます。親が嫌いでも普段のメニューにあまり登場しないものは、なじみがないために警戒をするかもしれません。

### ●子どもが嫌いな野菜ランキング●

- 第1位 ピーマン
- 第2位 なす
- 第3位 しいたけ
- 第4位 ねぎ
- 第5位 小松菜
- 第6位 ニラ
- 第7位 チンゲン菜
- 第8位 トマト
- 第9位 かぶ
- 第10位 しめじ



(カゴメ野菜定点調査2018より)

### 嫌いを克服してもらうには??

- ・食材を型抜きしたり顔や模様をつけたりする。
  - ・楽しい雰囲気作りや言葉がけをする。
  - ・家庭で野菜を栽培する。
  - ・買い物や調理を一緒にする。
- などをしてみると、食への興味が高まり、食べてみたい気持ちになるかもしれません👇