

キッチンだより

2018年11月号

北白川いづみ保育園

山々の木々が赤く色づき秋も深まってきました。
食欲の秋です。子どもたちもよく食べています。しっかり食べて体力をつけ、寒い冬も
元気に過ごせるように体調を整えていきましょう！



10日(土)はバザーです。みんなで楽しんで盛り上げていきましょう!!!



15日(木)はお弁当の日です。

レモンさん以上お弁当をお願いします。

冷凍食品に頼らず、手作りを心がけてくださいね。

野菜も必ず入れてください。

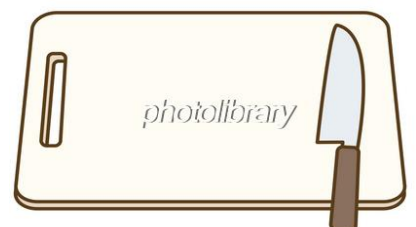
フルーツはお楽しみ程度の少量をお願いします！

レモン組さんは2回目のお弁当の日です。お弁当にまだ慣れて
いないのでお弁当箱は一つにしてもらえると食べやすいです。

フォークで食べやすいもので、食べやすい大きさのものを入れて
ください。おにぎりも大きいもの1~2個でなく、小さいものを
3~4個にしてもらえるほうが食べやすいです。



10/24 メキャベツさん 初めての包丁でのクッキングをしました。
みそ汁の大根を切りました。みんな緊張しながらも真剣に取り組んでいま
した。みそ汁は煮干でだしをとることから始めました。水に煮干を入れ火
にかけ、「だし」ができる様子を見ながら、色や匂いも楽しみました。
包丁は初めて持つ子どもたちもいましたが、家でも使ったことがある子ど
もたちもいて、安心して試していることが出来る子どもたちもいました。
来月はお弁当づくりを計画しています。包丁はお家では怖いと思われる保護者の方もいると
は思いますが、大人が思っているよりも子どもたちは真剣に慎重に取り組むことが出来ます。ぜひ
包丁でのお手伝いもやってみてください。





10/26はキャベツさん比叡山登山でした。

25日は比叡山登山頑張ろうメニュー

ポテトサラダで作った比叡山・ウイナーで階段・フロッコリーで木々・鶏の唐揚げで土をイメージして作りました。

みんな喜んでくれました。そして比叡山を制覇して元気に帰ってきました。



《子どもが楽しく食べるための3つの発達 嗜好・食欲・そしゃく》

- ① 嗜好の発達 好きなもの食べたいものが増えていく
- ② 食欲のリズムの確立 おなかのすくリズムができていく
- ③ そしゃく・摂食機能の獲得 噛むことができるようになる

嗜好は五感 視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚 によって作られます。

味は味覚情報の入り口である味蕾によって情報を知り、その後、味覚野で味を感知して、識別していきます。このときは誰が食べても同じ味を感じます。その後扁桃体で評価・判断します。

この時、同じ味なのに子どもたちによって判断が違い、好き嫌いができていきます。

その判断は過去の味の記憶によって作られます。五感の記憶です。味の記憶がたくさんあると安心情報として食べてもいいもの、そしてそれはおいしいものという風になっていきますが、味の記憶がないものは食べたことがないもの それはイコール危険な食べ物であると脳の中では判断しています。そしてその味の記憶があってもそのときの体験がいやな記憶として残っていたらマイナス情報として脳にあり、食べてはいけないものになります。

プラス情報・プラス体験が増えると「食べても安心、おいしい食べ物」になっていきます。

プラス情報は信頼する大好きな人がおいしそうに食べることがまず一番です。そして子どもたちが食のプロセスに関わることで「プラス情報・プラス体験」は増えていきます。

子どもたちが食のプロセスに関わる実践としては、栽培・収穫・お買い物・お手伝い・クッキングなどです。保育園でもプラス情報・プラス体験をたくさんしていきたいと思っています。お家でもぜひ子ども達と一緒にプラス体験やってみてください。

食欲のしくみは、脳にある「摂食中枢」「満腹中枢」が、常に血糖値(血液中のブドウ糖濃度)を測っていて、血糖値が下がる→摂食中枢が感知→食欲が出てくる

血糖値が上がる→満腹中枢が感知→食欲がなくなる というふうになっています。

朝起きてすぐは血糖値は低いけれど、脳が目覚めていないため食欲がないことが多く、朝の食欲は脳を目覚めさせることが大事になります。10分早起きそして10分簡単お手伝いで食欲も食のプロセスにも関わることが出来ます。

楽しく食べた子どもたちの脳では①食べ物おいしい「嗜好」②食欲が満たされる「食欲」

③上手に食べられる「そしゃく」の3つのことで快感物質β-エンドルフィンが出ることで食事大好きになり、前向き物質であるドーパミンもでて、食事の後、意欲的になれます。

食事は毎日毎日3回食べます。その食事でβ-エンドルフィン、ドーパミンをたくさん出して意欲的に過ごせる子どもたちになってほしいです。

名古屋短期大学 小川雄二先生 食育研修より