



ごはんだより



龍華保育園
宮保育園
こま草保育園

4月号

4月・・・新しい年度のはじまりです。
はじめて園生活がはじまる子ども達や、
新しいお部屋で新しいお友達や先生との出会いを迎える子ども達。
それぞれにいろんな体験を積み重ねていきます。

そして・・・食べ物の味を知ること体験の一つです。



幼児期は、味覚の幅を広げるレッスン期です。

味には、甘味、塩味、旨味、苦味、酸味があります。

人間が生まれながらにして本能的に好む「甘味、塩味、旨味」と、
体験を重ねるうちに食べられるようになる「苦味、酸味」に分かれます。

脳に味を記憶するとき、そのときの気持ちが「おいしい」かどうかを左右すると言われていま
す。例えば、家族や友達と楽しい雰囲気で食べると、脳の中で気持ちと味が合体して、この味は
「おいしい」と記憶していくそうです。

食べやすい調理法の工夫も大切ですが、楽しい会話の中で食事ができるよう、環境を整えること
も大切にしたいですね。

食べ物は、それぞれの動きによって3つの仲間に分けることができます。毎日の食事に、この3
つの仲間を組み合わせることで食事の栄養バランスがとれます。給食の献立表には、給食に使う食
材を3つの仲間に分けて紹介しています。子ども達との食事の話題や食を考えるきっかけにして
みてはどうでしょう。

たべものの はたらき



もりもり力がでる食べ物
おもにエネルギーになって、
体を動かすもとになります。

「きい」ちゃん
のなかま

きいろのなかま



ぐんぐん大きくなる食べ物
おもに血や肉になって、
体を作るもとになります。

「あか」ちゃん
のなかま

あかのなかま



みどりのなかま



元気な体になる食べ物
おもに体の調子を整えて、
病気をしないようにします。

「みどり」ちゃん
のなかま

3つの仲間を組み合
わせて食べ、健康な
体をつくりましょう！

※「ノリ」や「ワカメ」など
の海草類は、「みどり」ちゃ
んのなかまに入ることが
多いです。

