

栄養士 幸正直子先生の紹介

献立を担当しています管理栄養士の幸正です。

北海道の出身です。

沖縄に移住した頃の頃は、どこにでも子どもたちがたくさんいて驚きました。子どもたちの元気な姿を見ていると、自然と笑顔になれますよね。

その元気な身体づくりに食は欠かせません。

ただ、食べて欲しい気持ちが空回ってしまうことも、しばしば、、、

どんな食体験が子どもたちの将来に繋がっていくのか、一緒に学びながら考えて行けたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

よく噛んで食べよう

【よく噛んで食べた方がいいのは、なぜ？】

・よく噛んで食べる事で、食材の本来の味を感じる事ができる。ご飯も噛めば噛むほど、甘みが出ますよね。

・食べ物の形や固さを感じる事ができ、味がよく分かるようになり、味覚が発達します。離乳食は柔らかくペースト状から始めていきますが、少しずつ形や固さを残していきますよね。

・口の周りの筋肉をよく使う事で、あごの発達を助け、表情も豊かになり、言葉の発音がきれいになります。子どもも、大人も、よく噛む事は、大切です。

食べ物を大切にしよう

保育園でも、子ども達は、給食の時間を楽しみにしており、「きょうのごはんなに？」「きょうのおやつは？」と聞いたり、園庭や室内で遊んでいると「なんか、いいにおいがするよ」「おなかすいてきた」と話す姿がみられます。みんなグッピー保育園の給食が大好きです。でも、中には、苦手な食材もありますよね。それでも、「みんなが元気になる為に、野菜さんたちも料理になってできてくれたよ」「調理のゆみさん・あんなさんが大好きなみんなの為に、頑張っておいしく作ってくれたよ」など、お話をしながら、食べてみようという気持ちになれるよう、また、食べ物の大切さ、作ってくれた人たちへの感謝の気持ちももてるといいなと思い、日々心がけています。ご家庭でも、大切な家族の為に食事を作ってくれていますよね。子ども達とも、改めて、感謝の気持ちを込めて、大切に食べていけるようお話してみるのもいいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」は、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。

「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけではなく、お米や、野菜を作ってくれた人、魚を獲る人、食事が並ぶまでに関わった、あらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。

