



8月  
くまの子倶楽部  
2020年8月

長かった梅雨が終わり、夏本番の暑い日が予想されます。夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いた時には、すでに水分が不足していますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



8月24日(月)から夏祭りウィークです。  
乳児組さんには「ひえひえみかん」、幼児組さんには「かき氷」、28日は焼きそばの実演を行います。

## 五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

## 五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

## 今月の食育

18日(火) 乳児食育 夏野菜のおなか

くまの子農園で収穫された野菜の断面を観察します。

20日(木) とうもろこしコースター

7月の食育で使用したとうもろこしの皮を使ってコースターを作ります。

## 食のこころわざ

### 瓜二つ

顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。

瓜(きゅうりなど)をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。

