



# 9月 ほけんだよ!

2021年度 健生



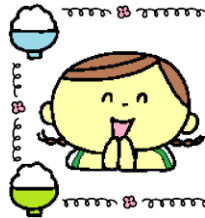
暑い夏が続きましたが、夏の疲れが出てくる頃ですね。体調管理をしっかりしていきましょう。8月中旬ごろから全国的に大雨が続き、各地で多大な被害をもたらしました。9月1日の防災の日、9月9日の救急の日になら、今一度、当園でも災害や救急を身近に感じ、細かく見直していこうと考えています。ご家庭でも見直してみたいはいかがでしょうか。

## ● 災害への備えを見直してみよう! (9月1日の防災の日になら)

1. 家具の置き方を工夫していますか?
2. 食料・飲料などの備蓄は十分ですか?
3. 非常用持ち出しバッグは準備できていますか?
4. 安否確認方法は決まっていますか?
5. 避難場所や避難経路の確認をしていますか?

## ● 救急への備えを見直してみよう! (9月9日の救急の日になら)

園では応急手当て用や園外活動用の救急バッグが用意されています。ご家庭でも救急箱の整理などしてみたいはいかがでしょうか。



# 9月 給食だよ!

2021年度 健生



## どうして好ききらいがおこるの?

甘味・塩味・旨味は、生まれながらに好きな味です。一方、酸味や苦味は腐敗や毒につながる味であるため、本能的にきらうとされています。また、匂いや食感が苦手だったり、嫌な体験と結びついたことできらいになってしまう場合もあります。

### 食材にふれてみよう!

- ・野菜を育ててみる
- ・一緒に買い物に行き、食材を選

い

### 調理方法を変えてみよう!

- ・ケチャップやカレーなど好きな味つけにする
- ・臭みの強い魚などは、酒やしょうがで下味をつける
- ・苦味のある野菜は下ゆです

## 楽しい雰囲気食べよう!

- ・家族で食卓を囲む
- ・盛りつけを変えてみる (バイキング方式にする、お弁当にして外で食べるなど)



## 好ききらいを克服するには?

子どもは成長につれ味覚が変化したり、経験を積むうちに食べられるようになることもあります。きらいだからと思、全く食卓に出さないと、食べるきっかけがなくなってしまう味覚が広がりにせん。

園では、野菜を柔らかくするためにレンジで温めてしんなりさせてから、煮る・炒めるなどの調理をしています。また、酢は一度加熱して酸味を飛ばして、まろやかにしてから酢の物に使用します。少しの工夫で苦手なものでも食べやすくなるので、ご自宅でも試してみてください。