



～実りの秋・食べて遊んで元気な体づくりをしましょう！

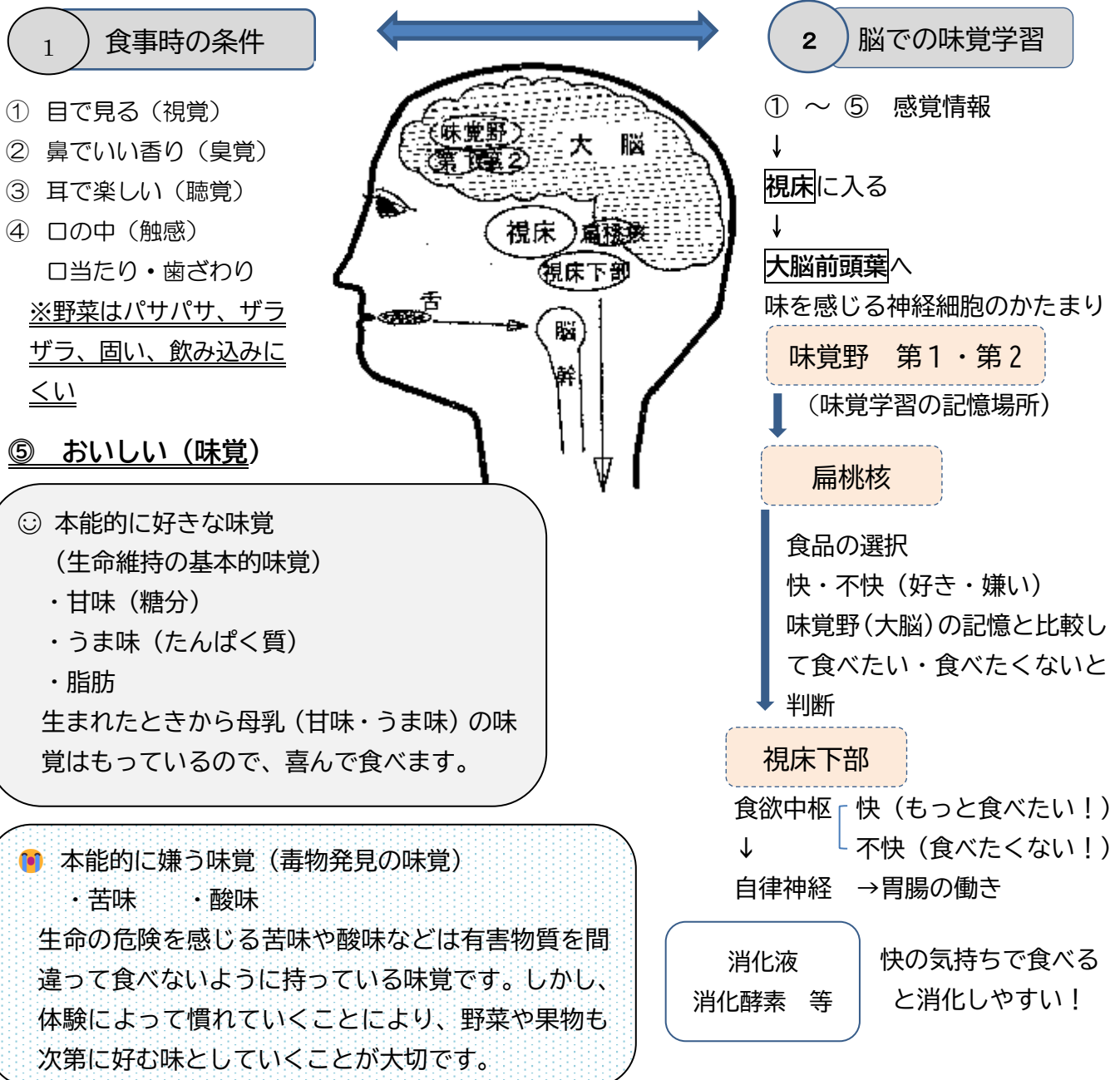


たくさんの食べ物が旬を迎えます。人間は色々な食べ物を食べる事で、体の栄養に組み替えていきます。そして、幼児期は、少しずつの「食経験」が味覚を育て、元気な体を育てていくことにつながります。秋は体を動かすのに最適な時、体を使ってたっぷり遊んでお腹を空かせ、ちょっぴり苦手な食べ物（野菜等）にもチャレンジしましょう！

～乳幼児期は味覚を形成していく大事な時期です～

食べることによって、脳が味覚を感じ好き嫌いを判断していきます。

味覚は発達現象であり、味覚の形成が完成する時期は、おおよそ10歳頃です。好き嫌いも多くみられる年代ですが、味覚はどのように形成されていくのでしょうか。



好き嫌いなく食べて元気に育っていくためには、「日常体験の積み重ね」が大切です。

子どもが食べないから「嫌い」ととらえるのではなく、「まだ食べられるようになっていない」「これから少しずつ食べられるように」と考え、保育園給食等を通じて少しずつ支援していきます。ご家庭においても、様々な体験を積み重ねていきましょう。

