

給食だより

令和3年8月号 東保育園



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。

おとなの2倍も敏感だといわれる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付けを心掛け、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験

- 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みましょう。音を聞くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚**・・・食材に触って、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**・・・食材のにおいを嗅ぐなど、おいしそうなおいを嗅ぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚**・・・いろいろな食べ物の味を体験できると、甘味、塩味、酸味、苦み、旨味などの違いを知ることができ、味覚が敏感になります。

メニュー紹介



とうもろこしごはん

生のとうもろこしを使って炊き込みご飯を作りました。とうもろこしがとても甘く出来上がりました。



ぶどうゼリー

七夕も近かったのでぶどうのゼリーにサイダーのゼリーを崩してかけ、キラキラ感をイメージしました。



七夕そうめん

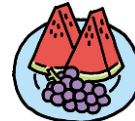
玉子を月、人参を星、きゅうりを天の川に見立てて作りました。



冷たい物の食べすぎ飲みすぎに注意



暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、摂りすぎは、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



【7月12日～16日の「おまつり週間」では、おやつもおまつり風でした】



じゃがバター



とんがりコーンとポッキンアイス



やきそば



すいか



まるごとバナナ