食　育　だ　よ　り　8月号

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

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付を心がげ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感で育む体験を。

●視覚～食事は彩りよく、赤・黄・緑・白など意識しましょう。見た目で食欲が増すことがあります。
●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、どんな触感なのか言葉にしてみましょう。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～色々な食べものの味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦み・旨みなどの違いを知ることによって味覚が敏感になります。

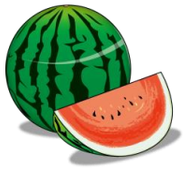
夏野菜メニュー　なすの肉味噌うどん（子ども1人分）

うどん（ゆで）	80g	
なす	20g	1・うどんは、ゆでて洗い、水を切っておく。
人参	10g	2・なす、人参、玉葱は、みじん切りにする。
玉葱	15g	3・ごま油でひき肉を炒め、火が通ったら2を加えて、炒める。
ごま油	2g	4・Aを3に加え調味する。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
豚挽き肉	35g	5・きゅうりは、千切りにする。
A　みそ	4g	6・うどんを皿に盛り、4をかけ、きゅうりを上に飾る。
醤油	2g	
砂糖	2g	
水溶き片栗粉	片栗粉　1g	
	水　1g	
きゅうり	15g	

さくら組～フルーチェ作り

初めてのクッキング・・　フルーチェの素と牛乳をスプーンでまぜまぜ！！しました。
美味しく出来たかな♡

たんぽぽ組
フルーツポンチ作り
バナナ切りに挑戦中♡
すいかをすくって、ジュースを入れて・・・
夏の美味しいデザートです。



2ページへ

7月31日・・ひまわり親子クッキング①
＜4月に仕込んだ味噌を使ったさつま汁作り、梅干し作り＞
野菜を切ったり、梅を干したり、親子で参加して下さり、ありがとうございました。
子どもたちの嬉しそうな、はにかんだ笑顔がとても印象的でした。(^)o(^)
親子クッキング②は、冬に行う予定です。

**梅を一緒に干したよ！！
真っ赤な梅干しが
できました。**