

新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたちです。疲れが出てくる時季でもあるので、ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思います。

### 五感で食べる！

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べものを「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚）が大きく作用しています。栄養をとるだけでなく、食べものの見た目、味わい、香り、食感など五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通して、豊かな感性も育まれていきます。

#### 視覚

色どり、艶、形などを目で感じる。日本料理では調理や盛り付けに、白、黒、赤、黄、青の五色を大切にしている。

#### 聴覚

ジュー、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

#### 触覚

歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや温度を感じる。

#### 味覚

甘味、酸味、苦味、うま味などを舌で感じる。



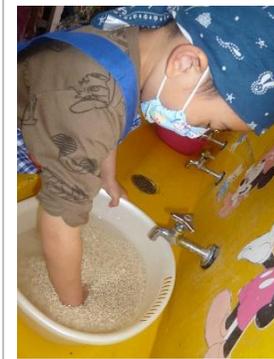
#### 嗅覚

香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。

タコライス	子ども1人分の分量です。
米 50g	1・米は洗って30分吸水させて、通常通りの水加減で炊く。
玉ねぎ 10g	2・玉ねぎはみじん切り。なすはみじん切りにし、水にさらし絞る。なすは1センチ角に切る。レタスは短冊切りにし、さっとゆで、水にさらし、絞る。
す 8g	3・フライパンに油を熱し、ひき肉・玉ねぎ・なすを炒める。
トマト 20g	4・3にAとトマトを入れて炒める。
レタス 10g	5・皿にご飯を盛り付け、レタスと4をのせ、粉チーズをトッピングする。
油 1g	
豚ひき肉 20g	
A カレー粉 0.1g	
ケチャップ 3.5g	
ウスターソース 2g	
砂糖 1g	
粉チーズ 0.3g	



ひまわり  
今年もみその仕込みを4日間かけて行いました。7月頃にはできる予定です！！



Q ひまわりさんが植えた野菜の花が咲きました。

どちらも紫の花です。何の野菜の花でしょうか？

①

②



答え

①なすの花

②紫じゃがいも