

12月号 給食だより



秋のクッキング

本格的に寒さの厳しい季節になりました。この時期は朝晩の冷え込みや、空気の乾燥により、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。予防のために毎日の食事に体を温める食材やメニューを取り入れ、バランスの良い食事で栄養をしっかりと摂り、ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めましょう。

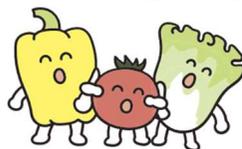
食事を通して五感を刺激しましょう

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。



食欲アップにつながる見た目

ごはんの「白色」にプラスして2色以上の色を使うと、視覚的に興味を高めることができます。人がおいしさを感じる色は、暖色系の「オレンジ・赤・黄色」。そこに補色として寒色系の「緑色」を足すとさらに料理のおいしさを演出できます。



〇アップルパイ 〈3歳児〉

りんご狩りで収穫したりんごを使用し、11月2日にアップルパイを作りました。自分で収穫したこともあり興味を持って取り組んでいました。作ったアップルパイは午後おやつで食べました。大きなお口をあけて、よく食べていました。



〇スイートポテト 〈4歳児〉

10月に掘ったさつまいもを使用しスイートポテトを作りました。マッシャーでさつまいもをつぶし、砂糖とバター、生クリームを入れて混ぜ、形を整えました。作ったスイートポテトは午後おやつで食べました。あっという間に完食しもっと食べたいとおかわりしていました。

