

9月号 給食だより



日中はまだ暑さが厳しい日も続きますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。今年の夏も猛暑の日が続き、そろそろ体も疲れてくる頃です。9月は運動会も控えているので、バランスの良い食事をこころがけ体調を整えましょう。

五感を使って食事を楽しみましょう

食べ物の美味しさは、5つの感覚で複合的に感じ取っています。料理、食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。

〇味覚〈味わう〉

人は生まれた時から「甘み」を好みますが「酸味・苦味」は敬遠しがちです。小さな頃からいろいろな食材を体験していくことが大切です。

〇視覚〈目で視る〉

「何が入っているのかな」と料理に興味を持たせることが大切です。

〇嗅覚〈鼻で嗅ぐ〉

食材・料理の香りは「食事開始」の合図のようなもので、匂いを嗅ぐと食欲が湧いてきます

〇触覚〈手・口で触れる〉

子ども達が無理なく食べることができる舌触り、固さ、大きさにすることで食感を楽しんで食べることができます。

〇聴覚〈耳で聞く〉

食べた時に耳に響く音も美味しさの要素の一つです。



夏野菜を使用したクッキングの様子

春に植えた夏野菜を収穫し、クッキングを行いました。クッキングの様子をご紹介します。

〇3歳児 〈ピザトースト作り〉

ピーマンをスライスし、食パンに具材をのせてピザトーストをつくりました。野菜が苦手な子も自分で作ったということもあり食べている姿が見られました。



〇4歳児 〈いももち〉

つぶしたじゃがいもにチーズを入れて丸めてホットプレートで焼きました。丸めて形を整えるのがとても上手でした。「お家でも作って食べたよ」と嬉しそうに話してくれた子もいました。



〇5歳児 〈しそジュース〉

赤しそを摘み、しそジュースを作り、午後おやつの時にかわいい氷を入れて飲みました。「何だろうこの味」と苦手な子、「美味しい」と言っておかわりをしていた子に分かれました。



〇5歳児 〈夏野菜カレー〉

包丁でナスとズッキーニ、パプリカ、じゃがいもを切り、鍋で夏野菜カレーを作りました。「このカレー自分で作ったんだよ」と言っておかわりを食べていました。



★次は冬野菜を植える予定です。