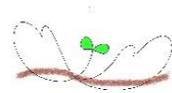




社会福祉法人岡山子ども協会
給食委員会
給食だより No. 8
2020年10月30日発行



五感で感じる食事の大切さ～五感を育てよう！～

五感とは、聴覚・視覚・嗅覚・味覚・触覚のことを指します。唯一、五感をすべて同時に使うのは、食の体験です。料理を見て色や大きさを確認し、香りを嗅ぎ、調理や食べる音を聞き、口に入れたときの触感と味を感じます。そして家族との楽しい時間を味わうことによって五感を統合的に感じ、美味しさを感じると言われています。

五感を育てるためには、食に関する経験をするのが大切です。家庭でできることとして、クッキングがあります。まだまだ小さいと思いがちですが、1歳からでも真似をしながらお手伝いすることができます。日常生活の中で、できることから無理なく進め、徐々に経験を増やしてみてくださいね。

～1歳のお手伝い～

見る・手で触る・ちぎる
皮をむく・においを嗅ぐ
名前を知る

トントン♪
ジュージュー♪
おいしくなあれ♪

～3歳のお手伝い～

・包丁で切る
※子ども用包丁や小さめのもの
を使用しましょう
・握る…おにぎり

～2歳のお手伝い～

・混ぜる…卵・パンケーキ
・まとめる…コロケ
・こねる…パン・団子



～4～5歳のお手伝い～

・お米を研ぐ
・卵を割る
・ピーラーで皮をむく



★1歳ごろ ～チョレギサラダ～

<材料>

- ・レタス 1/4玉
- ・パプリカ(スライス) 1/4個
- ・海苔 2～3枚
- ・白ごま 適量
- ・ごま油 大さじ2
- ・ポン酢 大さじ1
- ・塩 小さじ2/3

<作り方>

- ①レタス、海苔を手でちぎります。*お手伝い
- ②Aのドレッシングの材料をボウルに入れて、混ぜます。*お手伝い
- ③お皿にちぎったレタス、スライスしたパプリカを盛り付け、ドレッシングをかけ、海苔をちらして、できあがり♪

～つき組 3歳児～

『あそびと食事のつながり』

ままごとや砂場で遊んでいると「ごはんできたよ、今日は〇〇だよ」と友だちと、保育者と一緒にお家での様子を真似して遊んでいる子どもたち。保育者が「〇〇は嫌いだからなあ」と言ってみると、「食べてみたらおいしいかもしれぬのに」など言われているのかな?というように聞こえてきて、思わず笑ってしまいます。

どんぐりがたくさん落ちていたある日、「どんぐりのドーナツ」「どんぐりのケーキ」と並べていました。どんぐりや落ち葉などの季節の素材を使ったあそびが広がってきています。作られるものは、食べたことのあるメニューでいっぱいです。子どもたちのあそびと食事はいろいろなところでつながっているな、と感じています。



いりこ飯風

<材料> 作りやすい分量

・米	3合
・食べる煮干し	20g
・油揚げ	1/2枚
・人参	1/2本
・ごぼう	30g
・里芋	1個
・しいたけ	1個
・砂糖・みりん	小さじ2
・酒	小さじ1/2
・濃口醤油	大さじ2
・だしの素	2g

<作り方>

- ①煮干しは、フライパンで1～2分炒る。
- ②油揚げ、人参、しいたけは千切りにする。
- ③ごぼうはさがきにして水にさらし、アク抜きをする。
- ④里芋は皮を剥き、食べやすい大きさのちぎりにする。
- ⑤米は水分量を少し少なめにし、調味料を入れ1度かき混ぜる。その上にAをのせ炊く。
- ⑥炊き上がった①の煮干しを加え、混ぜ合わせて完成。



香川県の郷土料理いりこ飯をアレンジしています。おやつで提供している頭もそのまま食べられる煮干しを使用し、一般的な炊き込みご飯の味付けにして食べやすくしています。野菜はお好みで旬の野菜を入れてもおいしいです。

11月献立担当者より

さつまいもやきのこ、りんごやみかんなど【秋】を感じられるような食材をメニューに入れました。寒くなってきたので、おやつも体が温まるものを多くしました。また、私が香川県出身ということで香川県の郷土料理、「いりこ飯風」と「まんばのけんちゃん」を入れました。子どもたちの反応が楽しみです。毎日どのような食材が使われているか気にかけてながら食べてほしいです。

あすなる保育園 栄養士 梅本 果歩