

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成31年2月号

今年は暖冬と言いますが、寒い日が続きますね。真冬の寒さは何のその子どもたちは元気いっぱい、明るい声が響き渡っています！！

五感を使って食事を楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じ取っています。しかし、意識をせずに何気なく食べていると、「この味は好き！嫌い！」と単純になりがちです。食卓では今日の料理・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。



★味覚・味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みますが、「酸味・苦味」は敬遠しがちです。偏食を予防するためには、小さな頃からいろいろな食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。何でもおいしく食べることができるようになることが、食事を楽しむ基本。毎日の食事を通して練習しましょう。

★視覚・目で見ると

「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。時には調理前の野菜を見せて触らせてあげるのもいいですね。

★嗅覚・鼻で嗅ぐ

材料・料理の香りは「食事開始の合図」のようなもの。においを嗅ぐと、急に食欲がわきます。納豆などの強いにおいも、小さい頃から食べ慣れると気になりにません。素材を活かした食材で食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

★触覚・手、口で触れる

子どもたち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。また、野菜を実際に育てる体験などを通して、実際に触れることは子ども達の興味・関心を高めてくれます。

★聴覚・耳で聞く

食べた時に耳に響く音もおいしさの要素の一つです。また、食事中的「きれいな緑色だね！」「とってもおいしそうだね！」と言った言葉がけも小さな子どもにとっては、食事に集中し楽しく食べるために大切なことです。

～手を使っておいしく食べる～

年齢に合わせた食具(スプーン・フォーク・お箸)選びはとても大切なことですが、時には離乳食のような「手づかみ食べ」を試みましょう。自分の手で口に運び、香り、味、舌触りなどを感じると、苦手なものにも積極的に挑戦できるかもしれません。大根、ニンジン、きゅうりなどをスティック状に切ってソース等をつけて食べましょう。

*お手軽デップソース ・みそ+マヨネーズ ・めんつゆ+マヨネーズ



<放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

12月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。