

夏休み

令和6年度 あいゆう園 きゅうしょくだより

いよいよ夏休み。五感を刺激した、楽しい食体験をしよう。

「五感」とは、生まれながらに持つ感覚で、さまざまな経験によって発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは、一度に5感を刺激することができます。食事を通して、五感を刺激し、健康な体と脳を育てましょう。



味覚
甘味・塩味は受け入れやすい。苦味、酸味は経験の繰り返しで味わうことが

聴覚
咀嚼によって感じられる骨導音(サクサク・カリカリ等)でおいしさを感じられる。食事に集中できる環境を作ることが大事。

触覚
熱すぎず、冷たすぎない温度での提供が大事。食べる機能に合わせて、手づかみや、食具の使用をしていく。



触

味

聴

視

嗅

視覚
米の白に加えて、暖色(オレンジ・赤・黄色)と寒色(緑色)の2色以上を組み合わせると視覚的な興味が高まる。また、好きな食器の使用や盛り付けの工夫で楽しさを感じることができる。

嗅覚
鼻から感じる香りと口から鼻に抜ける香りの2種類があります。前者は納豆、後者は魚の生臭さが例に挙げられます。後者を和らげるには、だし汁の活用がおすすめです。

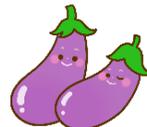


気を付けよう 『冷たいものの食べすぎ』

暑い時期は冷たい飲み物、食べ物がか心地よく感じます。その一方で、冷たいものを摂取しすぎることによって、体が冷えて腸の働きが乱れてしまい、お腹を壊してしまうこともあります。子どもにとっての適量をあげるように気をつけましょう。

《夏野菜入りの給食レシピ「夏野菜カレーライス」》

夏野菜には体を冷やす効果があります。食欲をそそる香りのカレーと合わせて食べてみてはいかがでしょうか。



～こども一人分量～

米	55g
豚肉	20g
油	0.5g
玉葱	30g
人参	15g
かぼちゃ	20g
なす	15g
カレールー	15g
福神漬	2g

- ①米は炊いておく。
- ②かぼちゃは電子レンジで加熱して、一口大に切っておく。
- ③なすは皮をむいて、水にひたしておく。
- ③そのほかの野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ④豚肉を油で炒めて、玉葱、人参、なすを加えて炒める。
- ⑤水を加えて煮る。火が通ったら、火を止めてカレールーを溶かす。
- ⑥ご飯を盛り付けて、ルーをかけ、かぼちゃ、福神漬をトッピングする。

