

園 給食だより

たかがみねこども

令和6年8月

毎日暑い日が続いています。暑い日が続くと睡眠不足、だるさなどの症状が出やすくなり、食欲が低下します。8月の給食は夏野菜を取り入れた献立を多く予定しています。夏野菜には、紫外線から身を守るために働いてくれる栄養素や汗で失われた水分を補って、体の熱を冷ましてくれる栄養素などを豊富に含んでいます。園の畑では、パプリカ、ピーマン、オクラ、とうがらしを育てています。



～五感（ごかん）で食を育む～

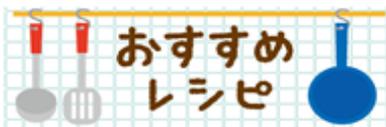


「五感」とは、視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚の感覚機能のことです。人間は生まれたときから五感を持ち、さまざまな刺激を受けて脳が発達し、感情が豊かになり成長します。食事を通して五感の刺激を促すと、食事時間が楽しくなります。

☆五感

- ①目（視覚）…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。見た目でも食欲が増すことがあります。
- ②鼻（嗅覚）…食材の匂いをかぐ。おいしそうな匂いをかぐと、唾液が分泌され、食欲が増します。
- ③手（触覚）…食材を触って、どんな触感なのか言葉にしてみましょう。
- ④耳（聴覚）…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しみましょう。音を聞くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- ⑤口・舌（味覚）…甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって味覚が敏感になります。

<夏のごちそう！シンプルで、驚くほど甘くておいしいごはん>



とうもろこしご飯

（作りやすい分量）

・お米	3合
・とうもろこし	1本
・お酒	15g
・塩	7g

<作り方>

- ①お米を研いで、通常より少なめにお水をセットする。
- ②お酒、塩を①に混ぜる。
- ③とうもろこしは生のまま、芯から粒を外す。
- ④お米の上にとうもろこしと芯をのせてスイッチオン！
- ⑤炊きあがったら、芯を捨てて、全体をほぐす。