



7月給食だより

入園、進級から3ヵ月がたち、夏の空がまぶしく感じられる季節になりました。本来ならばクラスにも慣れ、落ち着いて生活ができる頃かと思いますが、新型コロナウイルス感染症というこれまでに経験したことのない異常事態となりました。

1日も早く不安のない日常に戻れるよう、感染対策をしながら子ども達の健やかな成長を願って、給食を安全に届けたいと思います。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子ども達が生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子ども達にとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、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。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。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。



夏野菜・果物をおやつに！

夏が旬の野菜や果物（トマト・とうもろこし・きゅうり・すいか・もも等）は水気たっぷりで、のどを潤してくれたり汗をかいて失われたビタミンやミネラルなどの栄養素を補給することができます。

汗っかきの子ども達にぴったりなので、ぜひおやつに取り入れてみましょう。