



入園・進級して1か月が経ちました。新緑の中で元気に遊び、みんなで一緒に給食を味わい、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。疲れが出てくる季節でもあるので、ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思います。



## ～五感で食べる～

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚）が大きく作用しています。

栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

### 視覚

色どり、艶、形などを目で感じる。日本料理では調理や盛り付けに、白・黒・赤・黄・青の五色を大切にしている。

### 味覚

甘み、酸味、塩味、苦味、うま味などを舌で感じる。



### 聴覚

ジュー、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

### 触覚

歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる。

### 嗅覚

香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。

## 野菜を食べよう！レシピ

### 新ごぼうのごま煮

#### 材料（幼児4人分）

新ごぼう	100g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	100g	みりん	小さじ2
だし汁	1カップ	黒ごま	小さじ1

（かつおと昆布の合わせだしなど）

#### 作り方

- ① 新ごぼうの皮をむいてスティック状に切り、水にさらす。にんじんもスティック状に切る。
- ② 鍋に水とごぼうを入れて火にかけ、沸騰してから3分ほどゆで、ざるにあける。
- ③ だし汁でにんじんを煮て、柔らかくなったら②を加えてひと煮立ちさせ、しょうゆ、みりん、黒ごまを加え煮汁をとばす。

★ポイント 煮ている間にだし汁がなくなったら、だし汁や水を少量足す。

柔らかい新ごぼうを黒ごまと煮て味わいます。一度にごぼうをたくさん食べられるので、便秘改善にも効果があります。

