



給食だより

こども園 いしはら
給食室 No.211
R5.4.26(水)



おいしさを感じる5つの場所！！



いっただきまーす！！

ご入園・ご進級おめでとうございます！！



新年度が始まりひと月が経とうとしています。今までとは少し違う雰囲気戸惑うことも多かったようですが、新しい環境になれてきた子ども達の様子がうかがえます。

食を通して子ども達の成長の手助けができるよう栄養たっぷりのおいしい給食を作っていきたいと思います。

『一年間どうぞよろしくお願い致します。』

4月の行事食

「春ランチ」

ピンク色は「桜ごんぶ」白色は「白ごま」
緑色は「菜飯の素」を使って、三色団子屋のおにぎりを作りました！！

こんなエピソードが・・・！！
「鱈の西京焼き」と聞いた子ども達。
「〇〇〇の最強焼きやあ～！！」と大盛りあがりしていました。
〇〇〇になにが入るでしょう？
(ヒント…先生の名前で)

* 鱈の西京焼き * ごま和え



* 三色おにぎり

* 若竹汁

私たちは一体どこで「おいしい」と感じているのか知っていますか！？

「おいしい」と感じる感覚は、ただ「味覚」だけで感じるのではなく、盛り付け、歯ごたえ、香り、舌触りなど五感が複合的に作用して感じるものなのです。「食事」は五感すべてを使って楽しむことが出来る唯一の行動です！！

みて (視覚)



食事は見た目でも食欲が増すこともあります。

食材・料理の色
食材・料理の形
盛り付け・食器

きいて (聴覚)



音を聞くことで食事の時間を待つ喜びが生まれ、食事時間も楽しくなります。

食材を切る音 (トントン)
調理中の音 (グツグツ・コトコト)
噛む音 (サクサク・カリカリ)
会話

たべて (味覚)



よく噛むと味覚センサーが働きます。薄味を感じる力を育てます。

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味・辛味の違いを知ること味覚が敏感になります。

かいて (臭覚)



おいしそうな匂いをかぐことで唾液が分泌され、食欲が増します。

食材のにおい
料理のにおい

さわって (触覚)



どんな食感なのか、感触なのか知ること食材に興味が増します。

食感・舌ざわり (モチモチ・ツルン)
食材の感触 (ザラザラ・ツルツル)
料理中 (つぶす・こねる)

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。こどもたち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たちにとっても楽しい体験です。

園では、食材の使い方や盛り付けの工夫をしたり、お手伝いやクッキングを取り入れています。

