# 給食だより

**★五感を使って食事を楽しむ**　　　　**2月号**

人は料理を五感で味わって食べています。
「食にまつわる五感」を意識しながら子どもと食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高める作戦をご紹介します。

**★五感をフルに使う方法**

| | | |
|---|---|---|
| **味覚** | **:舌で味わう** | **甘味・塩味・苦味・酸味・うま味** |
| **視覚** | **:目で見る** | **食材の色・形** |
| **嗅覚** | **:鼻で嗅ぐ** | **出汁や素材の風味** |
| **触覚** | **:手・口で触れる** | **触りごこち・舌触り・食感** |
| **聴覚** | **:耳で聞く** | **食べた時の音・周りの声** |

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとっています。しかし、意識をせずに、何気なく食べていると、「この食べ物は好き！　嫌い！」と、単純になりがちです。食卓では、今日の料理、食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。

**☆味覚・味わう**

人は生まれた時から「甘味」を好みますが、「酸味・苦味」は、敬遠しがちです。偏食を予防するためには、小さな頃から、いろいろな食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。何でもおいしく食べることができるようになることが、食事を楽しむ基本。毎日の食事を通して練習しましょう。

**☆視覚・目で見る**

「何が入っているのかな？」と料理に興味を持たせることが大切です。時には、調理前の野菜を見せて、触らせてあげるのも良いですね。

**☆嗅覚・鼻で嗅ぐ**

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。においを嗅ぐと、急に食欲がわきます。納豆などの強いにおいも小さな頃から食べ慣れると、気になりません。素材を活かした食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

**☆触覚・手・口で触れる**

子どもたちが無理なく食べることができる舌触り、固さ、大きさにすることで、食感を楽しんで食べることができます。また、野菜を実際に育てる体験などを通して実際に触れることは、さらに子どもたちの興味・関心を高めることができます。

**☆聴覚・耳で聞く**

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の「きれいなみどり色だね！」「とってもおいしそうだね！」といった言葉がけも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

**★節分の行事食**

**◎恵方巻**　節分の夜に、その年の縁起の良い方角「恵方」を向き無言で太巻きをまるかじりすると、その年は無病息災で過ごせるといわれています。無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると、福が逃げるとされているためです。七福神にちなみ、具は7種類入れると縁起がよいといわれ、かんぴょうやきゅうりなど家庭や地域により様々です。関西から広まりました。

**＊＊クッキング＊＊**

**1日の豆まき集会の日に、ちゅうりっぷ・もも・さくらぐみの子どもたちはお皿にのりを置いて、ごはんをのせ、きゅうり、かんぴょう、にんじん、卵、ウインナー、でんぶの中で自分の好きな具を巻いて手巻寿司にしていただきます!!**
**今年の恵方は東北東です！！巻き終わったら**
**みんなで無言で食べられるかな？**