

しっかり食べて、元気もりもり！夏を楽しもう！！

夏場に食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や酢、梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



ひじきのサラダ (酢を使ってさっぱりと)

(材料)

ひじき 20 g → もどしてさっと湯通し

きゅうり 100 g (1本)

→ せん切り、軽く塩もみし、水洗い

人参 50 g → せん切り、茹でる

* しょうゆ 15 g

* 酢 20 g

* オイスターソース 8 g

* 砂糖 5 g

* ごま油 10 g

* 炒り白ゴマ 10 g

(作り方) 調味料を準備し、食材をあえる。



食育



● 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。

● 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。



エコバック ……



定期的に洗っていますか？

菌の温床になっているというデータがあります。

水分や食品かすを放置すると菌が繁殖、食中毒につながる恐れがあります。コロナ対策と同様に衛生に気をつけ、洗濯も習慣づけたいですね。

