



食育だより

令和6年2月号 (作成者) 栄養士 野原正子

南国沖縄も、2月になると気温が低く乾燥した日が続きます。
感染症も、まだまだはやっているの、手洗い・うがいをしっかり行い、予防につとめましょう。
早寝・早起き・朝ごはんのリズムを大切にしながら、1日を元気に過ごしましょう。



2月3日は節分ですね。豆まきの「大豆」は、5才以下は禁止食材のひとつです。(枝豆も含まれます。)
栄養満点の大豆なので残念ですが、大豆で作られる加工品を中心に使うようにしましょう。
また、恵方巻きの「のり」も注意食材です。使用する場合は、噛み切れるのりを使い、小さく切り分け、
飲み物も用意した上で、落ち着いてよくかんで食べられるように工夫しましょう。
口いっぱい詰めて噛まない・よく噛むなど、大人の方が見守りながら、
上手な食べ方を伝えることは大切です。
ご家庭以外の外食、地域や施設のイベント等でも同じように注意してください。



(参照)消費者庁HP

～五感で味わう食事～



視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚が五感です。
子どもたちは、幼い頃からこの五感で美味しさの要素を感じとっています。

台所の『音』が聞こえているかな？

- ・水の流れる音 ジャージャージャー
- ・まな板と包丁を使って トン・トン・トン
- ・煮炊きをして グツ・グツ・グツ



台所から『におい』が届いているかな？

- ・煮立った鍋のふたをあけると、ふわっといいにおい
- ・ん？焦げてきたかな？！

味覚は、『体験』が育てます。食事を通し、食材に触れ、色、かたち、におい、音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって味わう感覚が育ちます。食事作りも親子で楽しみ、五感を育てましょう。

食事ができるまでのにおいや音にふれ、子どもの五感は育ちます。
食事の時間をワクワク期待しながら待つ……。この間に体内で消化酵素が分泌され、消化しやすい状態になっていきます。



◇食べる◇ あいさつも元気よく！



◇作る◇

音やにおいの変化を楽しんで！

いただきます！



ごちそうさま！



◇後片付け◇ 最後まで気持ちよく！

