



給食だより

令和4年度 秋号
太陽認定こども園
管理栄養士 大崎美保

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできました。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫したいですね。スーパーの店先で秋を見つけるのも楽しいですよ。秋の味覚の秋刀魚・栗・松茸・ぶどう・梨・柿・新米など、たくさんの食材が視覚からも私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。

食材を五感で感じよう

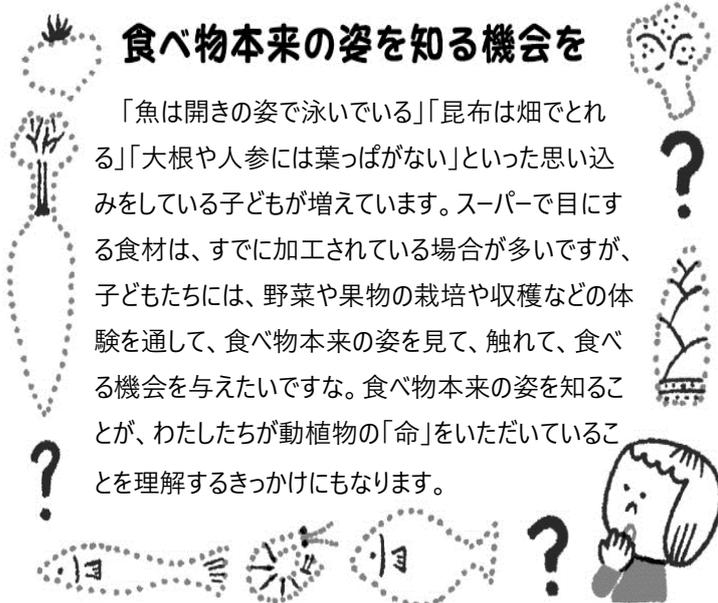
秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材

に触れる機会を作りたいですね。例えば、泥がついたじゃが芋。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくとつるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がいよいよおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみたいはいかがでしょうか。



食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食材は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることが、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ご飯は食事の主役となるため、炊飯は家庭での親子クッキングにおすすめです。まずは、ポウルの中にザルを入れ、その中に米を入れていき水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギョツ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



和食で育む 健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めると言われます。これは、味覚のセンサーである「味蕾（みらい）」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。11月24日は「いい和食の日」です。ぜひご家庭でも和食を味わってみてはいかがでしょうか。

