

8月



給食だより

太陽の日差しが強くなり、夏もいよいよ本番をむかえました。暑さで食欲がなくなりがちですが、子どもと一緒に食事を楽しみながら暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。特に五感をフル活用した食事は子どもにとって食べやすくなる要素をたくさんもっています。少しの工夫で食欲がわきますので参考にしてみてください。

五感で楽しむ食事



★ 視覚_目で見る

子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。でも食べ慣れている食材を見ると安心するので組み合わせると食べられるきっかけになります。



★ 触覚_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることで食べられることがあります。食事を嫌がったときは大きさを変えると食べられるかもしれません。(小さくする・つぶすなど)



★ 味覚_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。よく煮たり、炒めたりすると食材の甘みを引き出すことができます。



★ 嗅覚_鼻で嗅ぐ

料理の香りは食べたい気持ちにつながり、匂いがすると食欲が湧きます。特に炊き立てのご飯の香りは子どもの安心感につながるそうです。



★ 聴覚_耳で聞く

食事中の子どもへの声かけは食事に集中し、楽しく食べるために大切なことです。また、食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素です。



☆五感で食材を身近に☆

子どもと一緒にスーパーで食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目することも効果的です。



【体調と食べぐあいについて】

体調が悪い時に食べたものを嫌いになることがあります。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いせず、見守ることも大切です。



8月の献立から☆

【あんかけやきそば】4人分

| | |
|----------|----------|
| ・やきそばめん | 4玉 |
| ・豚肉 | 200g |
| ・乾燥きくらげ | 3枚 |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・たまねぎ | 1/2玉 |
| ・チンゲン菜 | 1/2株 |
| ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・ウスターソース | 大さじ1と1/2 |
| ・酒 | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・片栗粉 | 小さじ2 |

- ① 焼きそば麺をごま油で炒め、器に盛っておきます。
- ② チンゲン菜は1.5cm角程の大きさに切っておきます。人参は薄い短冊切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ③ きくらげは水で戻して1口大に切ります。
- ④ 豚肉をフライパンで炒め、人参・玉ねぎ・きくらげを入れ、更に炒めます。
- ⑤ 具が浸るくらいの水を入れ煮ます。
- ⑥ 具が柔らかくなったら調味料・チンゲン菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦ ①の麺の上にかけてたら出来上がりです。

※ 具材それぞれに違った食感があり、楽しむことができます。
あんかけの香りが食欲をそそります。