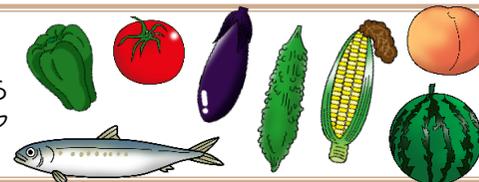




## \*旬の食材\*

きゅうり、トマト、なす、おくら  
ピーマン、とうもろこし、ゴーヤ  
すいか、もも、あじ、いわし



## 今日からできる 五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることがたくさんあります。ポイントは「五感」を言葉にすること。0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。

**触る**

毛がちくちくする

わっ、冷たい!

育っている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触も楽しんでみましょう。

**聞く**

ぼりぼりするよ

ジューって聞こえるね

食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。

**かぐ**

いい匂い〜

チョコみたいな匂い!

食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉にしたりしてみましょう。

**見る**

ニンジンが星の形になってる

黄色と赤のトマトがあるね

見た目「おいしさ」につながります。彩りや盛り付ける量を子どもと話しながら、調整していきましょう。

**味わう**

酸っぱいけれどおいしいね

かむと甘いよ

「熱いけれど、おいしい!」「いつもより甘いよ」など、おいしさを言葉にしてみましょう。

一緒に触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食べることへの楽しみにつながります。これも「食育」です。

## ★楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



### <幸せな気分・楽しい出来事>

幸福感と食べ物のおいしさを脳にインプット

食べた時においしい記憶が蘇る

味覚が育つ



### <悲しい気分・嫌な出来事>

嫌悪感と食べ物を脳にインプット

食べた時に嫌な記憶が蘇る

食べることを拒否する



## 今月のおすすめ献立【おから入りポテトサラダ】

〈材料〉(こども2人分)

・じゃがいも…60g ・おから(生)…16g ・にんじん…12g ・きゅうり20g  
・コーン缶…12g ・ツナ水煮缶…20g ・マヨネーズ…12g

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらし、柔らかくなるまで茹でる。茹で上がったじゃがいもの水分を切り、つぶしながら粗熱を取る。
- ②おからは耐熱容器に入れラップをして600wで3分加熱する。(おから100gの時) →ラップを外しよく冷ましておく。
- ③にんじん、きゅうりは1cm角に切りにし茹でて冷まし水分を絞っておく。コーン缶、ツナ缶も水分を切っておく。
- ④①②③の材料をマヨネーズで和えて完成!

