

8月 食育だより

令和4年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

暑い日が続き、いよいよ夏本番です。夏野菜も美味しい季節になりました。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれているので、体のほてりをおさえ暑い季節の体調を調える効果があります。旬の野菜を味わって元気に夏を過ごしましょう。

Sarah's Hometown Lunch

国際交流員のセーラさんは各児童センターをまわって、子どもたちと交流しています。昨年度からは、セーラさんの出身地でもあるアメリカの給食の様子を聞きメニューにしています。

今回は6月のSarah's Hometown Lunchの様子です。

私たちは日本古来から伝わるものだけではなく、いろいろな国から来たものを食べています。子どもたちには、食文化の違いを感じるという経験をきっかけに、日本と外国の食文化の違いだけでなく、自分と他者との様々な違いにも目を向けてほしいと思います。そして違いを理解し認め合い、共感したり共に楽しんだりできる心を育みたいと考え企画しています。

今月もSarah's Hometown Lunchがあります。お楽しみに！



メニュー

ペンネチキン
マリナーラソース
ドレッシングサラダ
イタリアン
ウェディングスープ

「イタリアンウェディングスープ」は、ミートボール、野菜、クスクスが入ったスープです。セーラさんが5歳頃家族旅行で初めて食べて好きになったスープだそうです。セーラさんのお母さんが、「チキンマリナーラソース」のスパゲティと一緒に夕食に出してくれていた、セーラさん思い出のメニューです。

五感で味わう

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。大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

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。夏野菜はカラフルなものが多いので、夏野菜を活用しましょう。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。刺激の中で、脳への伝達が一番早いのは嗅覚と言われています。
- 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。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。ぜひ皮むきのお手伝いは子どもにお願いしましょう。トウモロコシの皮むきは意外と力のいる作業ですので、難しいようだったら1枚づつむいてみてください。お料理したら、みんなで美味しくいただきます。お家の方の「ありがとう。おいしかったよ」の笑顔で、子どもは、トウモロコシもお手伝いもますます大好きになりますよ。



ひでこちゃんの読み聞かせ

給食前の時間に、絵本を読み聞かせてもらっています。

先程まで水遊びで大騒ぎだった子どもたちも、絵本の世界に引き込まれクールダウン。

この後、ひでこちゃんとおいしく給食を食べました。



「あらペンのおねがい」

世界中で問題になっている「食品ロス」をわかりやすく子どもたちに伝えるための絵本を、東京都荒川区からいただきました。ひでこちゃんの読み聞かせで子どもたちに読んでもらっています。

給食の時、自分が食べられる量で盛り付けてもらい、おなかと相談してもっと食べられる時はおかわりをしています。残さず食べることが立派な食品ロス対策になります。

