



五感で味わいましょう

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。



ペットボトル症候群に注意しましょう

ジュースや炭酸飲料など糖を含む清涼飲料水の大量に摂取すると、高血糖状態になる病気のことをペットボトル症候群といいます。血糖値の上昇は喉の渇きを引き起こします。そこで清涼飲料水を飲んでしまうとさらに血糖値が上がりまた喉が渇く悪循環に陥ってしまいます。清涼飲料水には吸収されやすい糖がたくさん含まれているので、飲むと血糖値が急激に上がります。高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、ひどいケースでは昏睡することもあります。

上手な水分補給の仕方

- ①清涼飲料水を水代わりにしない
水分は水やお茶にしましょう。糖分を含む飲料を飲むのは時々にしましょう。
- ②スポーツドリンクは2〜3倍に薄めて飲む
スポーツドリンクにも糖がたくさん含まれています。薄めることで糖の摂りすぎを防ぐだけではなく、腸からの水分や塩分の吸収をよくしてくれます。
- ③冷やし過ぎない
清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり飲む量が増えてしまいます。



清涼飲料水にはたくさんの砂糖が含まれています。水分摂取は水やお茶にしましょう。



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。食事は見た目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しましょう。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。
- 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。

福岡市立めばえ学園

メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリックし「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧になれます。また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

☆魚のごま味噌焼き☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・白身魚 50g5切
- ・味噌 大さじ1
- ・白ごま 大さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1

<作り方>

①



調味料とゴマを合わせたら魚を漬込む。ラップをして冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。

②



クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

③



オーブンが無い場合は、グリル、トースター、フライパンなどで焦げないように焼いてください。

※合わせ味噌や白みそなど、味噌の種類を変えるとそれぞれ違ったおいしさを感じられます。

※ゴマはいりごま、すりごまお好みの物をご使用ください。

☆ひじきサラダ☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・干ひじき 大さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1/2
- ・胡瓜 50g
- ・人参 50g
- ・コーン 20g
- ・チーズ 20g
- ・カニカマ 40g
- ・ゴマドレッシング 大さじ1

※胡瓜は1/2本、人参は小さめの物を1/2本が目安です。

<作り方>

①



胡瓜は千切りにして塩もみする。カニカマは1cm位に切る。人参は千切りにしてコーンと一緒にレンジで3分加熱する。ひじきは耐熱容器に入れ水を100ccと濃口醤油を加えラップをしてレンジで3分加熱する。

②



ボウルに水気を絞った胡瓜、冷ました人参とコーン、カニカマ、チーズ、水気を切って冷ましたひじきを入れる。

③



ゴマドレッシングで全体を和える。(めばえ学園ではキューピーの焙煎ごまドレッシングを使用しています)

※カニカマをロースハムに変更したり、ゴマドレッシングの代わりにマヨネーズで和えてもおいしくいただけます。