

～五感を楽しむ体験を～

保育園では「野菜を食べない」「初めての食材を嫌がる」「食事への関心が薄い」といった悩みを抱えることも少なくありません。しかし、子ども達は食材そのものが嫌いなのではなく、「知らないから不安」という場合もあります。

だからこそ大切なのが、食べる前に食材へ触れる経験です。五感とは一体どんなものか、下記で説明します。

○視覚

食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。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、切るまでをご家庭で一緒に楽しみましょう。音を聞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。食材への興味がわきます。

○嗅覚

食材のにおいを嗅ぐなど、おいしそうなおいを嗅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良いですね。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。

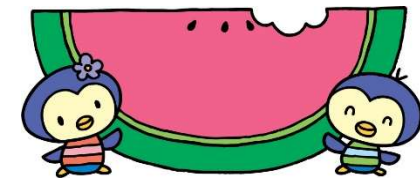


先月の献立の中で人気だったおやつ「カリカリ青のりポテト」を紹介します。

どこのクラスでも大人気で完食の多かったおやつになります。揚げることで完成するので、ご家庭でもぜひ試してみてください。

【材料】（4人前）

- ・じゃがいも 200g
- ・揚げ油 適量
- ・青のり 少々
- ・塩 少々



【作り方】

- ①じゃがいもを長細い形に切る。（サイズ・大きさはお好みで！）
- ②揚げ油を用意して、じゃがいもを素揚げする。
- ③素揚げしたじゃがいもに青のりと塩を和える。

完成！

