

# 食育だより 4月

食べる力・生きる力を育もう



亀山市 健康福祉部

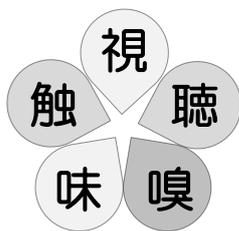
ご進級、ご入園おめでとうございます。

新しい生活がスタートしました。朝ごはんをしっかり食べることが、1日を元気に過ごすためにはとても大切です。できるだけ家族みんなで食卓を囲み、笑顔いっぱいの朝にしたいですね。

## ●●●●● 食事を通して「五感」を刺激 ●●●●●

生まれながらに持っている「五感」は、外からの刺激の繰り返しによって発達し、体と脳の成長を促します。食事は五感を同時に刺激できるので、毎日の食事で五感を刺激し、健康な体と脳を育てましょう。

### ● 五感とは



感覚器官である目、耳、鼻、舌、皮膚を通じて、外界の物事を感じる感覚のことです。受け取った情報を脳に送り、体を健常かつ安全に保っています。子どもは、五感を統合して「心地よさ（安全・安心）」を覚えていきます。

### ● 食に関する五感

視覚  
目で見える

料理の彩りや盛り付けなど、食べる意欲の向上に「見た目」は重要です。楽しく食事ができるように工夫をしましょう。



聴覚  
耳で聞く

サクサク、がりがりなど咀嚼によって発生する音は、おいしさにつながる音です。他にも、料理から出る音、食具と食器が触れ合う音などがあります。

嗅覚  
鼻で嗅ぐ

食べ物を口に入れる前と入れた後に感じる2種類の香りがあります。「だし」に食欲をそそられたり、生臭さが好き嫌いの原因になったりします。



味覚  
舌で味わう

子どもは、繰り返し食べる体験を通して、酸味や苦味なども安全に食べられることを学び、味わうことができるようになります。毎日の食事で様々な食材に挑戦しましょう。

触覚  
手、口で触れる

心地よいと感じる硬さや温度、舌触りがあります。食材に触れる、調理をするなど、触れて食べる体験を積み重ねて、食べる意欲を育みましょう。



### ● 今月の給食から レシピのご紹介 ●

### 鶏寿司（とりずし）

【材料】子ども4人分

|        |      |          |        |
|--------|------|----------|--------|
| ご飯     | 茶碗4杯 | 鶏胸肉(切込)  | 120g   |
| 砂糖・酢   | 大さじ3 | ごぼう      | 1/3本   |
| 塩      | 少々   | 人参       | 1/3本   |
| さやえんどう | 8さや  | 干し椎茸(戻す) | 3~4枚   |
| 卵      | 2個   | 砂糖       | 大さじ1弱  |
| 油      | 適宜   | しょうゆ     | 大さじ1/2 |
| ごま油    | 適宜   | みりん      | 少々     |

【作り方】

1. 温かいご飯にAを合わせながら、冷ます。
2. さやえんどうは茹でて、斜めに細く切る。
3. 熱した油で炒り卵を作る。
4. ごぼう、人参、椎茸をせん切りにする。
5. ごま油で肉、4を炒め、調味料を加える。
6. 1と5を混ぜ合わせ、器に盛る。
7. 2、3を散らす。