# 食育だより

楽しく食べよう
「いただきます」

爽やかな風が心地よい季節になりました。天気の良い日は外で体を動かして遊び、元気な体をつくってほしいですね。
少しずつ給食にも慣れてきた頃ですが、給食を通じて、旬の食材のおいしさを知ったり、みんなで食べる楽しさや喜びを感じてくれると嬉しいです。

亀山市　子ども未来部

**5月**

## 食事を「楽しむ」ポイント

「食」は、生涯にわたる健康の源です。乳幼児期に様々な食材や料理に出会い、「食べることは楽しい！」と感じる経験を積み重ねることが大切です。
子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

### ◆ 五感で食事を楽しむ

食べ物のおいしさは、５つの感覚（視・嗅・触・聴・味）で複合的に感じ取るものです。食事を楽しむために、子どもの五感を意識していきましょう。

目で見る

彩りや盛り付けは、食べる意欲の向上のために重要です。

鼻で嗅ぐ

「おいしそう」な匂いは、食欲がわいたり、食事への安心感につながります。

手や口で触れる

心地よいと感じる硬さや大きさ、温度や舌触りがあります。

耳で聞く

食べる時に耳に響く咀嚼音や生活音もおいしさの要素のひとつです。

舌で味わう

敬遠しがちな「酸味、苦み」も繰り返し味わい、食べ慣れることが大切です。

### ◆ 楽しい体験で味覚を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の記憶と関連しています。楽しく幸せな気分で食べると幸福感やおいしさが脳に記憶されるため、その食材や料理を意欲的に食べることができるようになります。

### ◆ 食材を身近に感じる

普段の生活の中で、食材や料理を意識しましょう。買い物中に食材を見る、調理中の音を聞く、匂いを嗅ぐ、食材を育て収穫するなど食材を身近に感じると、食べる意欲が増し、よりおいしく味わうことにつながります。

---

◆ 今月の給食から　レシピのご紹介 ◆

## ポテトカレーサラダ

【 材料 】子ども４人分

| | | | |
|---|---|---|---|
| じゃが芋 | 1.5 個 | 酢 | 小さじ 1 |
| 人参 | 1/3 本 | マヨネーズ | 大さじ 2 |
| 胡瓜 | 1/2 本 | カレー粉 | 少々 |
| ハム | 2 枚 | 塩 | 少々 |
| チーズ | 20ｇ | | |

【 作り方 】

1．芋は茹で、熱いうちにつぶし、酢で和える。
2．人参、胡瓜は薄く切り、茹でて冷まし、絞る。
3．ハム、チーズは食べやすい大きさに切る。
4．マヨネーズにカレー粉を混ぜ合わせる。
5．すべての材料を和える。