



給食だより



暑い季節は大人も子どもも食欲が落ちがちですが、日頃から食べ物に対して好奇心がない、食欲がないという人もいます。親子で一緒に料理をすることは、食への興味につながり、大きくなることや丈夫になることへの関心にもつながる、大切な食育です。

五感をきたえて食の楽しさを

食材を選ぶ

視覚

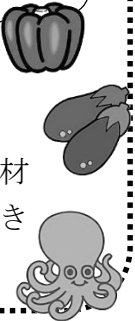
店頭に並んでいる食材の色やつや、形を見て、どれがおいしそうか選ぶ機会を作りましょう。火を通すと色や大きさが変化する様子を見るのも楽しいです。



食材をさわる

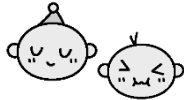
触覚

野菜を洗う、ハンバーグの生地をこねるなど簡単なことをまかせてみましょう。すべすべ、ぬるぬる、ゴツゴツといった食材から伝わる感覚に触れることで、食べたときとの違いを知ることができます。



味覚

味見をする



「今日の〇〇の味はどうか？」と薄い、濃い、ちょうどいいなどの会話をしてみましょう。味覚が磨かれるだけでなく、頼られているという感覚がうまれます。



聴覚

同じ空間で料理

そばで料理をすると、野菜を切る音やジュージュー、グツグツなど様々な調理の音を聞くことができます。また、食材から出る香りや料理のいい匂いなどをかぐこともできます。



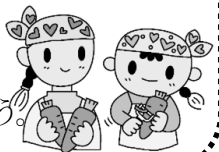
嗅覚

五感

一緒にクッキング



普段の食事作りのお手伝いをしてもらうのもよいですが、汚してもいい状態、時間がかかってもいい日にクッキングデーをもうけて、遊びの1つとして親も子も楽しんでみるのはいかがでしょうか。2歳であればサンドイッチ、3歳であればおにぎり、4歳であればハンバーグ、5歳であればお好み焼きなど、子どもが達成感を味わえるように簡単なものから始めましょう。



おいしい料理を作ってあげられることは素敵なことですが、「おいしい料理＝食に興味を持つ」になるとは限りません。たとえ失敗しても「楽しい」「うれしい」を感じることができれば、食への興味につながります。大人も子どもも笑顔になれる環境で食を楽しみましょう。