

給食だより

8月号
五日市すみれこども園



真夏の陽ざしがキラキラと照りつけ暑い日が続いています。
小まめな水分補給と冷たい物を食べ過ぎて夏バテにならないよう
気をつけましょう。

甘いジュースやアイスクリームは砂糖が多く使用されていて、
食欲不振につながるので注意しましょう。



《五感で味わおう！》



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大きく刺激を受けるのが「食」の体験です。食べる事はもちろんですが、食材を育て、触れたり匂いを嗅いでみたり、調理を手伝う事で五感が刺激され、楽しい体験になります。大人の二倍も敏感だと言われている子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材の味を感じられるように薄味を心がけ、五感を味わう習慣をつけましょう。



《五感を育む体験》



今年から食材見せを始めました。

各クラスで育てている食材や、給食に入る食材・子どもたちの苦手な食材・日々の給食にも使われている食材など、見慣れているものをクラスへ持って行き、目の前で切って断面を見たり、切ったものを触ったり、目の前で調理して食べてみたりしています。

目の前で行う事で、普段は食べない食材や苦手な食材を食べられるようになっていきます。自分たちで育てた食材も収穫する事で、頑張っって食べられるようになり、とても良い体験につながっています。

