



10月給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
平成30年10月

季節の移り変わりは、感性を味わい深いものにしてくれます。

木々の紅葉、秋の果物、野菜の味・・・子ども達の周りにいつまでも残していきたいものです。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などといいますが、みなさんのご家庭ではどのように過ごされるでしょうか。



「匂いの役割」

☆匂いと食欲の関係☆

おいしそうに匂いが漂ってくると、急に空腹感を覚えたというような経験は誰でもありますね。食欲を決定する要因も一つに匂いと味が関係してきます。

しかし、子どもの脳はまだ発達途上の段階でもあり、些細な刺激臭が、快・不愉快の情緒に結びつき、食欲を失ってしまうことも多々あります。“懐かしい味と匂い”“好きな食べ物の匂い”など、子ども時代から大切に育てていきたいものです。

☆匂い感覚の伝達☆

食事作りの匂いが、家庭から激減しています。日米の調査研究によれば、五感のうち嗅覚の衰えを示す人の割合が、最も高いといわれています。子どもの鼻腔は大人よりずっと狭く、匂いを感じないでいることが多いようです。匂いがわからないと味覚も育ちません。

りを心がけましょう。



新米が美味しい季節です

秋は新米がたくさん出回る時期です。和食には欠かせないお米「新米」と呼ばれるのはその年の12月31日までです。新米は柔らかく水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れずにすすぐように気を付けましょう。水加減は通常よりやや少なめに炊くのがコツです。匂いの魚や野菜をおかずに新米を味わいましょう。

☆米粉パンサンドイッチパーティー☆

エフロン、三角巾で身じたくを整えたきりん組の子ども達がサンドイッチ作りをしました。地元で作られた米粉のパンにバターを塗ったり自分の好きな具材（ツナマヨ・チョコ・ジャム・ハム・レタス）を挟んだりしました。

出来上がったサンドイッチは上手に包丁で切ることが出来ました。

「自分で作ったサンドイッチは美味しいね」と嬉しそうに話しながらたくさん食べていました。

お家でも是非お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

