

9月給食だよ!

魚津市健康センター

食事を通して五感を刺激してみましょう

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。子どもの五感を刺激するためには、周囲の大人が五感を意識して環境づくり、食事の内容、声かけなどを行うことが大切です。毎日の食事で実践しながら言葉にして子どもに伝えることからスタートしましょう。

五感を意識して記憶と結びつく食体験を



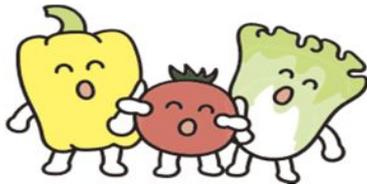
複数の感覚を総合的に使って経験した食事は、子どもたちの記憶に残り、次に子どもたちが食べ物を選択する

手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切。五感をフル稼働させた結果、「食べない」ということがあるかもしれませんが、今は練習の時!とおおらかな気持ちで見守り、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心がけましょう。

☆☆☆美味しく楽しむ彩り野菜☆☆☆

8月20日～9月21日まで魚津市立図書館に野菜が楽しめる本のコーナーが設置されています。野菜のレシピ本だけでなく、親子で楽しめるクッキングレシピや児童書も取り揃えています。この機会にぜひ、手に取って体験してみませんか?

食欲アップにつながる見た目
食材に対する知識
盛付の工夫 など



うんめい 運命ボール

(材料 3人分)

ホットケーキミックス 150g
卵 1個
牛乳 70cc
バター 15g
お好みの野菜: ブロッコリー・にんじん・ミニトマト・じゃがいもなど

(作り方)

- ①お好みの野菜は、必要なものは、そのまま食べられる状態に下茹でしておきます。
- ②ボールに卵と牛乳を入れ、よく混ぜ、ホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせます。
- ③②に溶かしバターを加えてさらに混ぜます。
- ④タコ焼き器を160℃ぐらいに熱して、油(分量外)を塗り、スプーンで③の生地を8分目まで入れ、お好みの野菜を入れます。
- ⑤生地が膨らんできたら中身が見えないようにひっくり返しながらかき上げます。

どんな野菜が入っているかな? 作って食べるお楽しみ!

