


# 12月給食だよ！

## 五感をフル活用！

食べ物のおいしさは、味だけでなく5つの感覚があわさって複合的に感じとるものです。食事を楽しむために子どもの「五感」を意識した食事や声かけをしてみましょう。


☆ 視覚 - 目で見る

子どもは初めて見るものを避ける傾向にあります。食べ慣れているものは安心して食事を楽しむことができます。




☆ 嗅覚 - 鼻で嗅ぐ

食材や料理の香りは「食事開始」の合図。おいしそうなおいで食欲がわいてきます。




☆ 触覚 - 手や口で触れる

子どもの成長にあわせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。食事を嫌がった時には、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。




☆ 聴覚 - 耳で聞く

食べた時に耳に響く音もおいしさのひとつです。食事の大人からの声かけも、食事に集中して食べる大切なことです。



☆ 味覚 - 味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みますが、小さいころから「酸味」や「苦味」にくり返して慣れることが大切です。




### ◆楽しい体験で「五感」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。食事の時間を「楽しい出来事」として記憶できると良いですね。

また、生活の中でも買った野菜をさわったり、においをかいだり、切る音「トントン」、煮る音「グツグツ」などに気がついたり…。

日常で食事を意識する体験を積み重ねてあげてください。

## 豚肉と玉ねぎのカレー炒め

給食の人気メニューを家庭用に簡単アレンジ！

### (材料 2人分)

豚肉 (肩ロース)	120g
酒	小さじ 1/2
塩	少々
片栗粉	小さじ 1
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	1/2 個
油	小さじ 1
塩	少々
カレー粉	少々

### (作り方)

- ① 豚肉を食べやすく切り、酒と塩で味をつけて片栗粉をふる。
- ② 玉ねぎの繊維を横にして薄切りにする (食べた時にコリコリした感じになる)。ピーマンはせん切りにする。
- ③ 半分の油で①を炒めて一旦取り出す。残りの油で②をいため、火が通ったら肉をもどして、塩とカレー粉で味付けする。

※カレー粉の匂い、肉や野菜の触感、玉ねぎをかんだコリコリという音…。いろいろな五感を感じられるメニューです。