



令和7年 2月号

(作成者) 栄養士 野原正子

この時季になると、どのクラスでも「成長したな！」「頼もしいな！」と感じる場面があります。給食も、食べれなかったのが食べれるようになった、献立名や食材が言えるようになった、など様々な嬉しい報告があります。みんなで楽しい給食時間を過ごせることが何よりです。これからもあたたかく見守っていきたいと思います。

時々立ち止まって、食事の振り返りをしてみましょう。
子ども達は、脳(五感)をいっぱい使って食事を楽しんでいます。

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じ取るものです。
食事を楽しむためには、こどもの五感を意識し、
こどもに合わせた食事を提供することが大切です。



五感をフル活用

★視覚(目で見ると)

子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな？」と声をかけてみましょう。



★臭覚(鼻で嗅ぐ)

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊きたてご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。



★触覚(手や口で触れる)

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には「味」と決めつけず、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、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、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。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがちです。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。



おにさんカレー(ドライカレー) (2月の献立から) ワイワイ♪ みんなで盛り付け!

<材料と分量> 家庭で作りやすい分量

| | |
|----------|------------|
| ごはん | 適宜 |
| 豚ひき肉 | 350 g |
| 玉ねぎ | 250 g |
| 人参 | 250 g |
| ピーマン | 50 g |
| トマト缶 | 400 g (1缶) |
| 油 | |
| カレー粉(調整) | 1.5 g |
| トマトケチャップ | 40 g |
| 砂糖 | 4 g |
| 塩 | 3 g |
| ウスターソース | 8 g |
| 水(調整) | 150 g |

<作り方>

- ① ごはんは普通に炊く。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは大きめのみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、②の材料をしっかりと炒める。豚ひき肉も入れ、さらに炒める。カレー粉、ケチャップ、砂糖、塩、ウスターソース、トマト缶と、分量の水も入れ、煮る。
- ④ 汁がなくなるまで、煮ていく。

- ※ こがさないように注意します。
- ※ トマト缶をたっぷりと入れますが、煮詰めることにより、酸っぱさがなくなります。
- ※ ミートソースに近い味つけになります。



