



たのしく食べよう

さんさん保育園

新緑のさわやかな季節になりました。新年度に入って1ヵ月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてきた頃ですが、環境の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の食事を通して、心もからだも元気に過ごしていきましょう。



5月5日は、端午の節句ともいい、本来は邪気払いをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「子どもの日」として子どもの成長を願う日になりました。

子どもの日に由来する食べ物



「ちまき」は、毒蛇になぞられ、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

「かしわもち」は、かしわの葉は新芽出ないと古い葉が落ちないため、跡取りが絶えない、家系が続くと言われ、また、かしわの葉は香りも強く邪気を払うと言われていています。



かしわもちの豆知識 ~かしわの葉っぱで餡子の味が分かります~



お店に並んでいるかしわもちの葉をじっくり見て下さい！つるつるした葉の表を外側にしているものと葉の裏を外側にしているものがあります。これは中に入っている餡（あん）の味の違いを表しています。表が外のかしわもちの小豆餡（こしあん）、ただし、餅が蓬餅（よもぎもち）であれば粒餡になります。そして裏が外になっているものは、味噌餡になります。

五感で味わいましょう



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五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい経験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味を心がけ、五感で味わう習慣をつけていきたいですね。

視覚 • 食事は彩がよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。見た目でも食欲が増します。

聴覚 • 食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しみ、食事の時間を待つ喜びが生まれます。

嗅覚 • 食材の匂いをかぐなど、おいしそうなお匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。

触覚 • 食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。

味覚 • 甘味・塩味・酸味・苦味・うま味などの違いを知ることで味覚が敏感になります。

5月4日は「しらすの日」



しらすは、カタクチイワシ、マイワシなどの無色透明な稚魚の総称になります。しらす漁が全盛となる5月と「し(4)」で記念日の制定となりました。



レシピ 人参じゃこサラダ



<4人分>

人 参	1本
胡 瓜	1本
しらす干し	大さじ3
ごま油	大さじ2
塩	適宜



<作り方>

- ① 人参は皮をむき、3cm長さの千切りにして茹でる
- ② 胡瓜も3cm長さの千切りにし、塩もみをする
- ③ ボールに①と②を入れ合わせる
- ④ ごま油を熱し、ちりめんじゃこを色づく程度に炒め、③にかける

※塩味はお好みで調節する