



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。夏バテをしないように、オクラやなす、トマトなど栄養いっぱいの夏野菜を食事に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。



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体験です。

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の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



五感を育む体験を

- 視覚**…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚**…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚**…食材に触らせて、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。
- 嗅覚**…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚**…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



家族でクッキング「カリカリピザ」

ホットプレートを囲んで、作りながら食べられる「カリカリピザ」。家族みんなで楽しめます。

- (1) たまねぎ、ピーマンを粗いみじん切りにし、ウィンナーソーセージは輪切りにする。
- (2) 塩・こしょう、ケチャップで調味し、ピザ用チーズを入れて、全体をよく混ぜる。
- (3) ホットプレートに、ぎょうぎの皮を重ならないように広げ、その上に(2)を載せて、ふたをして焼く。
- (4) チーズが溶けて具材に火が通ったら、ふたをとり、カリカリになるまで焼いたらできあがり。

