

# 食育だより

令和5年9月  
太田東保育園

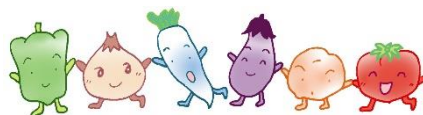
涼しい風が吹き、秋の香りがしてきました。温度差で体調を崩してはいませんか？夏の疲れも残っているので食事と睡眠をしっかりと、これからやってくる寒さに負けないようにしましょう。

## \* 五感を使って楽しく食育 \*

私たちは食べる時にいろいろなことを感じています。味（味覚）はもちろん、色（視覚）や匂い（嗅覚）、舌ざわり（触覚）、音（聴覚）、空腹感や満腹感。いつもは一緒に感じているので印象に残りにくいですが一つのこと集中してみると意外な発見があるかもしれません。

目を閉じて食べると味を強く感じたり、鼻をつまんで食べると味が分かりにくいなどその特徴を使い、普段何気なく食べているものを感覚で覚えていくと楽しい食育になります。他にも同じ食材を使った、形態の違う料理（スープや揚げ物、煮物など）の食感を言い、何の料理か当てるクイズもたのしい食育になりますね。

例) ジャガイモのスープ→ドロドロ  
コロッケ→サクサク  
肉じゃが→しっとり など



☆食と心と行動は密接に関係しています。気分が落ち込んでいる時は食べたがらないし、楽しい時は良く食べるなど食と心の在り方は密接に関係し、心の成長にも影響していきます。子どもが食べたがらないときは子どもの心の状態を考えてみましょう。

## 食育の日

今月の食育は十五夜とけんちん汁の具についてのお話をしました。

### ☆十五夜

中秋の名月と呼ばれ、お月様がきれいに輝く十五夜。収穫の感謝込めお供え物をします。この時期旬の柿や栗、里芋のほかにススキやお月見団子を供えます。子どもたちにクイズにしてみた所すらすらと名前が出てきました。ススキは稲穂に似ていて収穫前のお米の代わりにお供えします。実物を見た子どもたちは「おっきい!」「かっこいい」と驚いていました。今年9月29日（金）が十五夜になります。お月様が見えるといいですね。



### ☆けんちん汁

十五夜にお供えしたものを使ってけんちん汁を作りましょう。

材料はどんなものが入っているのかな？

人参、大根、シイタケ、こんにゃくごぼう、里芋、豆腐 沢山の野菜が入ってとってもおいしいです。お月様のパワーをもらって元気いっぱいになりそうですね。