



給食だより



毎日暑い日が続いています。夏バテにならないよう、バランスの良い食事に心がけましょう。

水分補給もしっかりと行い、暑い夏をみんなで乗り切りましょう！！



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。子ども達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達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付けを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感で味わいましょう

- 視覚・・・食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも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。音を聞くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚・・・食材に触って、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・苦み・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。



非常食の備えは出来ていますか？

9月1日は、災害の認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる「立春から数えて二百十日」にあたり制定されました。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金、身分証明書、通帳、印鑑、保険証ほか)

★ おやつレシピ ★ お麩ラスク ★

【材料】4人分

- お麩・・・20g
- 無塩バター・・・24g
- きな粉・・・12g
- 砂糖・・・12g



【作り方】

- ①無塩バターは溶かしバターにし、ボウルの中でお麩にまんべんなくまぶさるように和える。
 - ②クッキングシートを敷いた天板に並べ170℃のオーブンで10分焼く。
 - ③焼きあがったらすぐにきな粉と砂糖を混ぜたものと混ぜ合わせて出来上がり。
- ※オーブンがない場合は、フライパンでバターを溶かし、その中でお麩を焦げないように炒めても出来ます。



【給食室からのお知らせ】

子ども達が愛情いっぱい育てた野菜が、今年もたくさん収穫できました！収穫した野菜は採れたてを給食に使用しています。

夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります！

自分たちで育てた野菜を食べて体を元気に！また、苦手なものを食べるきっかけになればいいなと思います😊

