

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育 だより



# ごはん まあだ!?

令和2年 12月 朝倉郡学校給食会

12月になりました。早いもので、新年まであと少し。年末から1月にかけては、色々な人と行事を過ごし、食事を一緒にする機会が増える時期ですね。そして、その場に行事食や郷土料理がたくさん登場することも多いと思います。家族のみなさんと食事を楽しみながら、その食事の意味を知ったり、味わったりして、たくさんの「食」に触れてほしいと思います。

## 食べ物の「味」を感じるためには？

みなさんは、食事をする時はどこでおいしさを感じていますか？わたしたちが食べ物を味わうときには、人間がもっている「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」の5つの感覚を使っています。これらを合わせて「五感」と言います。「五感」を使って食べることを意識するだけで、新たなおいしさの発見があったり、何倍にもおいしくなったりするかもしれません。

口(舌)、鼻、目、耳、触感などで  
受けとったおいしさの信号が  
脳に伝達される。

おいしい



「いい色だな」「きれいだな」

おいしさを目で味わう感覚・・・『視覚』



「サクサク」「パリパリ」

おいしさを耳で味わう感覚・・・『聴覚』



「甘いな」「いい塩梅」

おいしさを舌で味わう感覚・・・『味覚』

「こうばしい」「あまいかおり」

おいしさを鼻で味わう感覚・・・『嗅覚』



「あたたかい」「歯ごたえがいい」

おいしさを歯や舌で味わう感覚・・・『触覚』



「五感」で味わうことは、つぎの2つ良いところがあります。

- ① 味わおうとするとよく噛むことにつながる ② 味覚が広がり、色々な食べ物への関心が深まり、食を楽しめること  
「五感」は使うことで、さらに育っていきます。給食時間やおうちなどでも「五感」を意識して食事をしてみてください！

## エフロンメモ 寒い日にほっとする… 団子汁

### 【材料】4人分

- 薄力粉・・・1/2カップ
- 白玉粉・・・大さじ3
- 水・・・適量
- 豚肉・・・60g
- 人参・・・1/4本(40g)
- 里芋・・・中2個(100g)
- ごぼう・・・1/4本(40g)
- 大根・・・3cm(80g)
- 白菜・・・1枚(100g)
- 葉ねぎ・・・1本(10g)
- すりおろし生姜・・・少々
- みそ・・・大さじ3杯
- いりこ・・・15g
- 水・・・500cc

### 【作り方】

- ① 白玉粉は粒がなくなるまで指でつぶし、薄力粉と合わせて、水を少しずつ入れて、耳たぶくらいの固さになるようにこねる。まとまったらラップにくるみ、しばらくおいておく。
- ② 人参、大根、里芋はいちょう切りにする。ごぼうは、斜め薄切りにする。葉ねぎは小口切りする。白菜は1.5cmの幅に切る。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒め、人参、ごぼう、大根を炒める。いりこのだし汁を入れて、里芋、白菜の芯の部分を入れて煮る。
- ④ 里芋が煮えたら、①の団子をちぎって少しつぶして入れて、白菜の葉の部分と生姜を入れる。
- ⑤ 団子が煮えたら、葉ねぎを入れみそをとき、沸騰したら火をとめる。

いりこだしは、水にいりこを30分ほどつけて、火にかけて沸騰したら中火で3分煮出します。

## 給食室からこんにちわ

### ”おいしい”を伝えよう

最近、うれしい出来事が多くありました。それは、子どもたちから“給食おいしかったです”“わたしはこの献立が好きです”などと言葉で気持ちを伝えてくれることです。作る側として、この上ない喜びですね。

また、食べる側は、食事の後に「おいしかったね」「この献立、また食べたいね」「自分で作ってみようかな」などを伝え合うだけでも自分が感じたことを相手に伝えることができます。相手も「わたしもそう思った!」「一緒に作りたいね」などと相手の気持ちも知ることもできますね。その積み重ねで人間関係をつくることにもつながります。

年末年始はおうちで過ごす時間も増え、おうちの人や親戚の人などと一緒に食事をする機会の多い時期になります。「食」はみんなで会話できる1つのツールになります。ぜひ、学校でもおうちでも一緒に「食トーク」してみませんか。

