お家の方といっしょに読みましょう! 食 育 だ 1) よ



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。

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。

「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』



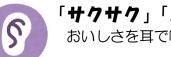






「いい色だな」「きれいだな」

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』

「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♪

エプロンメモ 寒い日にほっとする…

【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・・・・・3 cm (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

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。

【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 <。
- 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 1.5 cm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。

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

ませんか。

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