



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。寒さが日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすいので、バランスの良い食事を心がけましょう。

今月の目標は「五感をつかって食べましょう」です。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のことで、特に味覚は1～6歳に形成されます。五感をつかって食べることが、どのようなことなのか紹介します。

★今月の目標★

五感をつかって食べましょう！

鶏肉のからあげを食べてみよう！
どんな味かな？よくかんで食べると、味は変わるかな？
この時期に少しずつ色々な味を知ることで、『おいしい味』の基礎が脳に記憶されます。また苦手な味でも、何度も繰り返し体験することで、味覚の発達を促します。

苦味
酸味
塩味
甘味
旨味

味覚



聴覚

からあげを揚げると、どんなおいしい音がするかな？
「ジュージュー？」「パチパチ？」



揚げたてのからあげは、どんなにおいがするかな？冷めても、においは変わらないかな？



触覚

視覚

嗅覚

からあげをかむと、どんな食感がするかな？
「ザクザク？」「パリパリ？」
「アツアツ？」「フワフワ？」



揚げたてのからあげは、どんな風に見えるかな？色は？形は？湯気は見えるかな？

素材の味を活かそう！

幼児期は、味覚の形成時期です。離乳食のときから食材そのものの味を生かしたうす味を心がけ、味覚の発達を促しましょう。



<献立紹介> 秋の実りシチュー ～4人分～

(材料)

- ・鶏肉 60g
- ・たまねぎ 1/3個
- ・にんじん 1/4本
- ・しめじ 1/6株
- ・ブロッコリー 4房
- ・さつまいも 1/2本
- ・油 適量

- ・水 300cc
- ・バター 大さじ1/2
- ・小麦粉 小さじ4
- ④・牛乳 70cc
- ・生クリーム 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ①鶏肉はひと口大に切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②しめじ、ブロッコリーは小房に分け、さつまいもはいちょう切りにし、水にさらす。
- ③鍋に油をひき、①を入れて炒める。
- ④③に水を入れて、②を加えて煮込む。
- ⑤④でルウを作る。
- ⑥④に⑤を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

④は市販のルウを使うと手軽にできます



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。11月は『いとこ煮』を取り入れています。