



# 食事だより



「料理を作ったら、少しでも美味しくみえたらいいなあ」「子どもが料理を見て、喜ぶ顔が見たい！」  
そういませんか？ 私たちは料理の美味しさを五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）で  
判断していますが、その中でも一番よく働いているのは視覚です。味や香りの情報も大切ですが、  
見た目が美味しそうな料理は食欲が湧きますね。美味しそうに見える工夫についてまとめてみました。

## ① 補色の効果でさらにおいしく！

食材の色をさらに引き立たせる“補色”を有効活用させましょう。

（例）グリーンサラダにトマトをプラス、赤身の刺身にしその葉を添えてみる、モッツアレラチーズにバジル

## ② 暖色は食欲増進の色

色が鮮やかであればあるほど、料理は美しく見えますと言われています。

赤・オレンジ・黄色などの暖色系の食材を取り入れると見た目が良く、食欲が増進します。



## ③ 色のバランスが良い献立は、栄養バランスも良い

彩りが足りないと感じたら、プチトマト・レモン・パセリ・万能ねぎ・パプリカなどを足しましょう。

「赤・黄・緑」の3色を食材に並べると自然と栄養バランスが良い食事になり、一石二鳥です。

**保育園では、見た目がおいしそうな食事はもちろん、クッキングや野菜の収穫などの五感を刺激する体験を行っています。今月は絵本に出てくる料理を献立に取り入れ、子どもたちはクッキングも行う予定です。見て楽しい！食べて美味しい！わくわくするようなお食事を作っていきたいと思います。**



<今月の栄養価（平均値）>

|       | エネルギー   | たんぱく質 | カルシウム | 鉄分   |
|-------|---------|-------|-------|------|
| 3歳児以上 | 594Kcal | 23.1g | 271g  | 2.0g |
| 1～2歳児 | 472Kcal | 18.4g | 228g  | 1.5g |

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。

これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。

ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単メニュー★

がまくんかえるくんのクッキー（20～25枚）

5月11日（月）のおやつに出ます！

|            |      |     |                     |     |
|------------|------|-----|---------------------|-----|
| ・小麦粉       | 120g | } A | ・バター                | 60g |
| ・砂糖        | 25g  |     | ・バニラエッセンス           | 2滴  |
| ・ベーキングパウダー | 2g   |     | (ココア味にする場合…ココア 30g) |     |



- ① ポリ袋にAを入れて、よく振って混ぜる。（ココア味にする時は、ココアも入れる）
- ② バターをレンジで温めて溶かし、その中にバニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ③ ①のポリ袋の中に②を入れて、楽しくもむ♪
- ④ ポリ袋の中でひとまとまりにして、冷蔵庫で1時間休ませる。
- ⑤ 休ませた生地をもう一度ポリ袋の中でもんで、棒状に伸ばす。ポリ袋から出して、1cm幅に切る。
- ⑥ 170℃で予熱したオーブンで13分焼いたら出来上がり！

手をあまり汚さずに楽しく親子で作れます。生地は薄く伸ばして、型抜きしても可愛いです！