

ご入園・ご進級おめでとうございます！ お兄さん、お姉さんへとまた一つ成長した子ども達！これから新しいことに挑戦して“ドキドキ”したり、楽しいことに“ワクワク”したり、色々なことが待っていますね。保育園が初めてのお友達は不安がいっぱいだと思います。

そんな子ども達を、栄養満点のお食事でキッチンからもサポートしていけるよう頑張ります！

しののめ保育園のお食事は、基本的には主食・主菜・副菜2品・汁物の計5品を提供しています。季節感を感じられるよう旬の食材・料理を取り入れることや、季節ごとの行事食なども取り入れ、子ども達の食経験が豊かになる様にしています。

今月は、アスパラや筍、春キャベツにふきなどを春の食材がたくさん献立になっています♪

🍴🍴五感で味わうお食事🍴🍴

「五感」とは、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の感覚機能のことです。乳幼児期にこの五感を刺激することは脳の発達の為にとっても大切と言われていて、そして、“食”はこの五感すべて同時に使う唯一の行為！！とも言われています。

◎食の五感は何がある??◎

▽視覚

食べ物の色や形はどんなかな？と考えたり、盛り付けを目で楽しみ味わう「おいしそう」と視覚的に味わう

▽聴覚

食材を切っている音やグツグツ煮る音から「何ができるかなー」とわくわくしたり、バリバリとした歯触りや歯ごたえの音を感じる

▽味覚

甘い・酸っぱい・しょっぱい・苦い・辛い五味や多様なうまみや味わいを感じる

▽触覚

皮をむく・切る・混ぜるなどから食材の固さや重さなどを感じる
ツルツルしているなど、舌触りから食材の質感を感じる

▽嗅覚

炒めているときの匂いや食材そのものの匂いを感じる

しののめ保育園のキッチンはオープンカウンター式で、ランチルームから中の様子が見えるようになっています。

調理中には「いい匂いがするー！」「何切ってるのー？」「お腹空いた～」と子ども達から沢山声がかかってくることも！

また、クッキングを通して食材を切ったときの固さや調理中の匂いを感じたりする経験もしています。

食事が出来るまでの音や匂いにもたくさん触れ、五感を育み、食への興味も高めていきましょう♪

【クッキング】

(めばえ)

- 1日(木) かぶの浅漬けを作ろう
- 5日(月) 春キャベツの昆布茶和えを
- 7日(水) えのきを割こう
- 9日(金) 玉葱の皮むきをしよう

(みのり)

- 15日(木) ゆでそら豆を作ろう
- 26日(月) 新玉葱のおかか和えを作ろう
- 30日(金) きたあかりのポテトサラダを作ろう

今年の園テーマは“絵本”にそって、キッチンでは月に一度絵本に登場するおやつなどを取り入れていこうと思います！
今月は、7日(水)のおやつに、「しろくまちゃんのホットケーキ」がでます！
毎月何が登場するか楽しみにしていて下さい♪

