

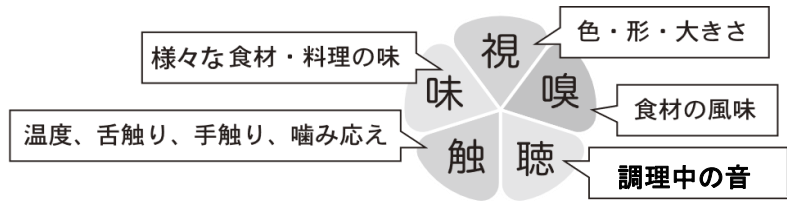


令和4年7月28日  
ふたば保育園

### 【 食事を通して五感を刺激 】

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。

食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は子どもたちにとって楽しい経験となります。ぜひ、五感を育む経験をしてみましょう。



#### ★ 味覚・味わう

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。子どもは、繰り返して食べ体験を通して、さまざまな味覚を学うことができるようになります。毎日の食事でいろいろな食材に挑戦しましょう。



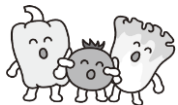
#### ★ 嗅覚・鼻で嗅ぐ

食材の匂いがかぐなど、おいしそうな匂いがかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。生臭さがある魚に対しての「好き嫌い」は、味覚ではなく嗅覚の刺激が原因となっていることがあります。嗅覚に関連した好き嫌いでは、「かつおのだし汁」を活用するのが効果的です。一貫性のある「だし汁」の風味で、食材特有の香りを和らげることができます。



#### ★ 視覚・目で見る

ごはんの「白色」にプラスして2色以上の色を使うと、視覚的に興味を高めることができます。人がおいしさを感じる色は、暖色系の「オレンジ・赤・黄色」。そこに補色として寒色系の「緑色」を足すとさらに料理のおいしさを演出できます。食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増す。



#### ★ 聴覚・耳で聞く

食材を煮たり、焼いたり(ジュージュー)、切る音(トントントン)と一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。



#### ★ 触覚・手・口で触れる

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが、口から出したり、嫌がった時点で「食べない!」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多ければ多いほど好感度はアップします。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。



真夏の日差しがギラギラと照りつけ、暑さはまだまだ続いています。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

### 【 夏バテ予防の食事 】

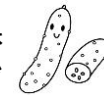
#### ① 食欲をそそる工夫をする

梅、レモンなど酸味を使うことでさっぱりとした味付けに調理することや、カレー粉などの香辛料で香りをつけることで食欲増進にもなります。



#### ② 夏野菜をたっぷり食べる

トマト・ピーマン・きゅうりなどの旬の野菜をたくさんとりましょう。たくさん食べるには、サラダや油炒めなどにしましょう。



#### ③ 肉・魚・大豆製品のどれかを毎日とろう!!

夏バテしないためには、肉・魚・大豆製品の良質なたんぱく質毎食とりましょう。

