３月給食だより

日ごとに暖かさを感じられる季節になりました。園での昼食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、友達や保育者と分け合ってきた１年間。配膳のお手伝いや食事のマナーを学び、色々な食経験を積み重ねてきました。体も心も１年前とは見違えるほど大きくなりました。これからも「食べることが楽しい」と感じながら元気におおきくなってほしいと願っています。

＊五感で味わう食事＊

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方を体得させていますか？「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。

☆台所の「音」が聞こえますか？

水の流れる音がしていますか？　　「ジャー・ジャー・ジャー」
まな板と包丁を使っていますか？　　「トン・トン・トン」
煮・炊きをしていますか？　　「グツ・グツ・グツ」

☆台所から「におい」がただよっていますか？

湯気がたってきて蓋を開けると、プーンとおいしそうな「におい」。
煙が立ってきてしばらくすると、あら大変！焦げた「におい」。
・・・台所でいろいろな「におい」がしていますか？

食事ができるまでの「音」や「におい」に触れ、子どもの五感は育ちます。食事の時間をワクワク期待しながら待つ…。その間、体の中で消化酵素（唾液）が分泌され、消化しやすい状態になっていきます。

☆味覚は「体験」が育てます！

食事を通して食材に触れ、色・形・におい・音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって、味わう味覚が育ちます。まずは一緒に作ることからスタートさせて、五感を育てましょう。

＊春といえば桜餅＊

お花見の季節にぴったりの桜餅。関東ではクレープのような薄い生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代、江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西ではもち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地でしっかりとあんこを包むのが一般的です。もち米を蒸してから乾燥させて荒く砕いた“道明寺粉”を使うことから、「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも、地域によって違いがあるのもおもしろいですね。