



2023年8月  
ゆらりん仙川保育園  
管理栄養士

外遊びができなくなるほどの暑い日があり本格的な夏がやってきましたね。夏バテは慢性的なだるさや食欲不振にとどまらず、体温上昇や脱水症状などの熱中症にもつながるだけに軽視できません。生活リズムを整え、適度に運動したり、水分補給をこまめにしたりなど気を付けながら夏を元気に楽しく過ごしましょう。



### 味わうってどんなこと？

食事は味覚だけではなく五感を使うことで味わう感覚が身につきます。また五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。そんな五感をフルに使うのが「食」の体験です。食べることはもちろん、料理を手伝うことや、栽培・食材に触れることなどは五感を刺激する体験となります。五感をフルに使い、素材のおいしさを感じ、薄味で食べることは子どもの味覚の形成にとっても大切です。

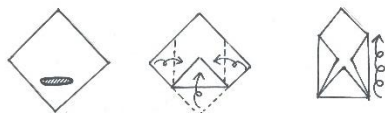
特に夏は彩り豊かな野菜が旬を迎えたり、手軽に育てられる野菜が多かったり、夏休みなどまとまった休みの中で家族で食事をする機会が増えたりなど味わう経験がしやすいです。ぜひ意識してみてください。



ゆらりんまつりでご好評いただいた『はるまき』のレシピを紹介します。

#### <作り方>

- ①春巻きの皮を十字に切り、4等分にする。
- ②蒸かしたじゃがいも、カレー粉、チーズを混ぜ合わせ、滑らかにする。
- ③蒸かしたかぼちゃ、こしあんを混ぜ合わせ、滑らかにする。
- ④粗熱が取れた②と③をそれぞれ春巻きの皮でスティック状に包む。  
糊として水溶性小麦粉(分量外)を使うとしっかりとまる。



- ⑤180℃の油できつね色になるまで揚げる。  
☆じゃがいもやかぼちゃを潰したり、春巻きの皮で包んだり、子どもたちと一緒にできる工程もあるので是非ご家庭でも作ってみてください。

材料	4本分
春巻きの皮	1枚
じゃがいも	15g
カレー粉	1g
チーズ	5g
かぼちゃ	10g
こしあん	10g
揚げ油	適量



#### <クラスの様子>

【くまのみ組・ぺんぎん組】2クラス一緒にとうもろこしに触れました。皮とひげ付きのとうもろこしを見せると怖がることもなくみんな触りだし、皮をペリペリ剥いてみたり、ひげの部分を持ってちぎってみたり、みんな興味津々でした。中身が見えてくるといつも食べているとうもろこしだと気付いたようで、みんな「あ〜ん」と口を広げて食べようとしていて、とても可愛らしかったです。最後はテーブルに広がった皮やひげを集めてお片付けも手伝ってくれました。

【いるか組】とうもろこしの皮むきとポップコーンづくりをしました。皮むきは友だちと協力して引っ張る姿や順番にやろうとする姿が見られました。また、ポップコーン用のとうもろこしと生のとうもろこしを比べて、「固い」「オレンジ」など違いを発見していました。ポップコーン作りでは弾ける音に初めは驚いていましたが、フライパンをのぞいてよく見ていました。弾ける音に合わせて「パンパン」と言ったり、ジャンプしたりとポップコーンの弾ける様子を表現していてとても可愛らしかったです。

【くじら組】寒天とゼラチンの比較をしました。昨年も行いましたが、今年は食べ比べも行いました。チーム4・5に寒天とゼラチンは何からできてるか覚えている？と原料の違いについて質問するとみんな頭の上に“？マーク”が浮かんでいましたが、答えを言うと“そうだった！”と表情が変わっていました。見た目だけではなく、触って感触を比較したり、匂いを比べたり、実際に食べてみて食感を比較したりしました。「寒天が固い」「ゼラチンがきれい」「こっちのほうがおいしい」など色々な声があがり、自分で考えて比べていましたよ。違いを比べた後、好きなゼリーを選んで“マイフルーツポンチ”を作って食べました。