



# 給食だより

2022年10月31日発行

ゆらりん高輪保育園

栄養士 市村 優衣

金木犀の香り、木々の紅葉から秋の深まりを感じます。食欲の秋、実りの秋、読書の秋、スポーツの秋と楽しみの多い季節です。一方で、この時期は空気が乾燥し、急激な気温の低下に体がついていかず、体調を崩しやすくなります。規則正しい食事の時間や十分な睡眠を意識して、寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう。

## 五感で食を楽しみましょう

### 視覚

彩の良い食事は、見た目から食欲を増進させます。

### 味覚

様々な食材、調理法によって色々な味を体験することができます。

### 触覚

食材を触ってみることで、食への関心が高まります。

### 聴覚

食材を切る・焼く・煮る・揚げることで、様々な音がします。

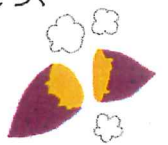
### 嗅覚

おいしそうな匂いを嗅ぐと、唾液が分泌されて食欲が増します。

食へ興味を深めるために、言葉で表現することは大切です。

食材を触るとどんな感じがするのか、食べてみたらどんな味・食感がするのかなど、子どもたちに尋ねると、感じたことを素直に話してくれます。

ご家庭でも「この柿は甘くておいしいね」「お芋がホクホクしているね」など声をかけたり、「どんな感じがする？」と尋ねたりしてみると、表現の幅もどんどん広がります。



今月は、**たんぽぽ組**の食育を紹介します。

部屋の中でビニールシートを敷き、タライに水を張って、さつまいもを洗ってもらいました。

大きめのさつまいもでしたが、片手でしっかり持ち、もう片方の手でゴシゴシ上手に洗えていました。

おやつにふかし芋を提供した際は、ニコニコしながら「おいしい」と食べていて、とても微笑ましかったです。

## 11月の食育予定

たんぽぽ 野菜に触れる

ちゅうりっぷ しいたけの栽培

ゆり 食事マナー、きのこの栽培

ひまわり 箸の持ち方・マナー

きのこの栽培

さくら 乾物について、

きのこの栽培

