

栄養だより

ヘルメックフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

グルメの旅 8月

茨城県

みぞれラーメン

茨城県水戸市ご当地メニュー
夏の暑い時期にぴったりの冷麺
で、大根おろしには胃液や唾液
の分泌を促し整腸作用や消化吸
収を助けてくれる効果があります

そばろ納豆

納豆王国茨城県の
郷土料理。
納豆嫌いでも
食べられる
癖のない味です。

五感で味わいましょう！

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。子どもたちが
生活の中で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、調理を手伝うことで
食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心
旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

- 視覚**...食事は見た目で食欲が増すこともあります。
赤・黄・緑・白などを意識しましょう。
- 聴覚**...食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に
楽しんでみましょう。
- 触覚**...食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉に
してみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚**...おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、
食欲が増します。
- 味覚**...甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを
知ることで、味覚が敏感になります

去年好評でした、「グルメの旅 沖縄県」の
メニューも再登場しますのでお楽しみに！



夜まで遊ぼう会



7月14日に夜まで遊ぼう会がありました。
年長さんと先生で夕食のメニューを考えてくれて、
カレーライスとアイスに決まり！自分たちで野菜や
お肉を買って、調理室まで届けにきてくれました。

クラスごとにアイスのトッピングも考えた結果、
チョコチップ・生クリーム・りんごの3種類に。
アイスのおかわりも並んでくれて、楽しい夕食の
時間となりました。

