



# 給食だより



今年度も残りわずかとなりました。

この一年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？また、好きな食べ物はいくつ増えたでしょうか？給食を食べる量も増え、子ども達からは「おいしかった」「全部食べられるようになった」などの声を聞くことができ、嬉しく思います。

給食では、おいしく、楽しく、安全で栄養バランスのとれた食事作りを心がけてまいりました。

給食が子ども達の楽しみの一つとなり、食に興味を持つきっかけになれば幸いです。

## 五感を使って楽しく食べましょう



普段、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）を意識して食事をする事は少ないかもしれませんが、子どもも大人も食事をするときには、五感を使って食事をしています。

五感を刺激して食事をする事は食事の満足度に大きく影響します。

家族やお友達と食事をするときは、五感を意識しながら楽しい雰囲気の中で食事をするようにしましょう。



### 嗅覚（かぐ）

- 食材の匂い
- 料理の香り

### 視覚（みる）

- 食材の色、つや、形
- 料理のいろいろ
- 盛り付け

### 味覚（あじわう）

- 甘い、しょっぱい、すっぱい、
- 苦い、辛い、旨み

## 五感

### 嗅覚



### 聴覚



### 視覚



### 味覚



### 触覚



### 聴覚（きく）

- 噛む音（カリカリ、サクサクなど）
- 食材をカットしたり、調理する音（トントン、グツグツ）
- 食事中的会話

### 触覚（ふれる）

- 歯や舌での感触（やわらかい、かたい、熱い、冷たい）
- 食材の感触（むく、ちぎる）



### 今月のおすすめ食材



ひじきは通年手に入りやすく、季節を感じにくい食材ですが、実は3月～5月に旬を迎える海藻です。

カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富に含まれており、貧血予防や整腸作用、骨や歯を丈夫にする効果が期待できます。

毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

## ひじきごはん



### <材料>4人分

- 米：2合
- 芽ひじき：9g（乾燥）
- 人参：60g
- 油揚げ：30g
- グリンピース：適量
- サラダ油：適量

### 調味料

- 醤油：12g
- みりん：12g
- 料理酒：6g
- だし汁：適量



### <作り方>

- ① 米は洗って、30分ほど水に浸しておきます。
- ② ひじきを戻し水切りします。人参と油揚げは長さ2～3cmのせん切りにします。グリンピースはさっと塩茹でします。
- ③ 鍋にサラダ油をひき火にかけ、ひじき、人参、油揚げを入れ軽く炒めてから調味料と浸る程度のだし汁を入れひと煮立ちさせます。
- ④ ①の米を水切りし釜に入れ、2合分のだし汁と③を入れ炊飯します。
- ⑤ 炊き上がったらグリンピースを入れて混ぜ、器に盛り付けます。