

食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度11月



秋も深まり、朝晩は冷え込むようになり冬の訪れが近くなったと感じる季節となりました。
冬に備えて季節の食材をバランスよく摂り、寒さに負けない体をつくりましょう～！

11月24日は 和食の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい(11)にほんしよく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。



だしの味比べ

和食にかかせないだし。ふだん、ご家庭ではどんなものでだしをとっていますか？代表的なのはカツオや昆布です。他にも煮干しや干しいたけなどからもだしがとれます。それぞれの食材からだしをとってみませんか？だしがとれたら香りと味を比べてみます。香りがいいのは、おいしいのはどれ？味比べが終わったら、そのだしから澄まし汁やおみそ汁を作ってみましょう。



「おいしさ」は・・・

香り・色・形でも感じる

子どもが「おいしい」と感じるのは、基本的には体に必要な味です。しかし、同じものでも部屋の中で食べるのと、外の公園で友達と食べるのでは味が違うように感じ、おいしさは味覚以外の要素によっても左右されます。香りもいいか悪いか、噛み心地はどうかでも違ってきますし、形がかわいいとおいしいと感じたりします。また、疲れていたり眠かったりするとおいしくないし、「早く食べなさい！」などと急かされたりすると味を感じるゆとりもありません。その時の子どもの状態やこれまでに得た食べ物の情報、時間、場所、雰囲気などの環境も、おいしさを構成する要素になります。子どもが食べるのを嫌がる時は、これらの要素のどこに不快を感じているのか考えてみるといいかもしれません。



食育クイズ

Q お米を精米したときに出るのは、次のうちどれ？

- ①もみ殻 ②米ぬか ③米粉

A 正解は②。玄米を削ったときに発生するのが米ぬかで、漬けもののぬか床や野菜のアク抜きなど調理に用いられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われています。



おにぎりを作ってみよう

新米がおいしい季節です。お米を食べる喜びを味わうために、おにぎり作りにチャレンジしませんか。ごはんの温かさや握る感触、のりの香りなど、五感がはぐくまれ、自分でできたという自信にもつながります。休日のお昼ごはんなどに、ご家庭でもぜひやってみてください。

