



厳しい暑さが続いています、たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けて残暑を元気に乗り切りましょう。

<食育通信>

今月の食育の時間は「見て！嗅いで！触って！」というテーマで野菜や果物を実際に触れてみる体験を行いました。

こどもたちは日頃から給食や家庭で様々な野菜や果物を目にしていますが、食卓に並ぶ前の食材をじっくり観察したり、手に取って触れたりする機会は意外と少ないものです。そこで今回は、野菜や果物の色や形・大きさ・重さ・香り・手触りなど五感を使って感じながら、それぞれの特徴をみんなで話し合いました。

実際に触れてみることで「つるつるしてるね」「ざらざらしているよ」「思ったより重たいね」など様々な発見や驚きが生まれます。また、野菜や果物への興味や関心を高めることは、食べることへの意欲に繋がる大切な経験となります。

食育では、「苦手なものを食べられるようになること」だけを目的とするのではなく、まず食べ物に親しみをもち、楽しく関わることを大切にしています。見たり、触れたり、匂いを感じたりする体験を通じて、食材を身近に感じ、「食べてみようかな」という気持ちが育まれることを期待しています。

ご家庭でも、お買い物の際に野菜や果物の名前を一緒に確認したり、調理前の食材に触れてみたりすることで、食への興味をさらに深めることが出来ます。「この野菜はどんな形かな？」「どんな匂いがするかな？」など、お子さんと会話を楽しみながら食材に触れる機会をつくってみてください。また、食事の準備のお手伝いとして野菜を洗ったり、食器を並べたりする経験も食べ物を身近に感じるきっかけになります。

今後もこどもたちが食べることを楽しみ、大切に作る気持ちを育めるように様々な食育活動を行っていききたいと思います。

<レシピコーナー>

夏バテ予防にもなる梅干しを使った「野菜の梅こぼ和え」です。

<材料>

きゃべつ…1/4個 きゅうり…1本 人参…少々 梅干し…1個 塩昆布…少々

<作り方>

- ① きゃべつを太めの千切り、きゅうりを輪切り、人参を千切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて水にさらし、ザルにあけて水が切れたらボウルにあけて塩少々で軽く揉んでおく。
- ③ 梅干しは種をとって包丁でたたいておく。
- ④ ②の野菜をよく絞ってボウルに入れ、③の梅干しと塩昆布を加えて混ぜ合わせる。

