



寒い冬の季節がやってきました。冬は空気が乾燥して寒さも一段と厳しくなる為、風邪が流行しやすくなります。また年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



今月の目標! 目・鼻・耳・口・手の五感を使って食べ物を味わいましょう。



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」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。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもたちの味覚を育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、五感を味わう習慣をつけましょう。

～五感を育む体験を～

- **視覚**・・・食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すことがあります。
- **聴覚**・・・食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- **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。食への興味が増します。
- **嗅覚**・・・食材の匂いをかぐなど、おいしそうなお匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- **味覚**・・・色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



食事で楽しむ機会をつくりましょう

12月・1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。みんなで食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ楽しい時間を設けてあげてください。

冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至を迎えます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという言い伝えがあります。かぼちゃには目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強める働きがあるビタミンAなどが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪予防をしましょう。

