



食育健康だより

トベラこども園 令和3年11月発行

○食事は「味覚」ではなく「視覚」が要！

私たちは五感を使って食事を楽しんでいます。「食」は五感をすべて同時に使う唯一の行為です。料理を作る音（聴覚）や香り（嗅覚）に食欲をわかせる、目で楽しみ（視覚）食感（触覚）を味わいます（味覚）。

0歳から3、4歳ころに脳は急速に発達するため、この時期に五感を刺激することはとても大切です。

○「5色」で栄養を見分ける

作る料理が日々子どもを作り上げていると思うと責任重大と感じてしまいます。食品の分類や、栄養摂取の考え方について調べる事も大切な事ですが、なかなかそういった時間を作るのは難しいかと思えます。

そこでオススメは「色」を使う方法です。3色群の働きが体に及ぼす効果はよく知られていますが、食材そのものの「色」で、栄養素を見分ける事ができます。それが「緑」「赤」「黄色」「白」「黒」の5色です。食べ物の色には、それぞれ色素から分かる栄養素があります。これらを上手く使う事で栄養を取りながら、食欲まで促進出来ます。

サラダやお弁当のように、食材を5色全て使って料理をする事で、簡単に自然に栄養バランスがとりやすいです。

○器の色で見た目も味も変化？色を上手く使って演出

お皿の色によって、食材の見え方が変わります。例えば、白いお皿に白い豆腐を入れれば、優しい味に感じます。黒いお皿に入れると豆腐の白と器の黒のコントラストがはっきりするので、見た目も鮮やかに見え、味も濃く感じさせる効果があります。

食材に合わせた器を選ぶことで、料理の雰囲気ガラリと変わり、子どもも食べてみたい！と食欲をわかせるでしょう。ぜひ実践してみてください。



【参考資料】

・妊娠&子育て応援マーチ

<https://kosodate-march.jp/5color-of-dish14652/>

○今後の行事予定

- 12月10日(金) 音楽会
- 2月18日(金) 生活発表会
- 3月18日(金) 卒園式



各行事の詳細については別途お知らせいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては延期、中止になることがありますのでご了承ください。