

たのしくたべようニュース

調理の時の♪音♪を 楽しみましょう!

食材を切る、おろす、炒める、ゆでるなどの調理をする時には、いろいろな音が聞こえてきます。親子で調理をする時に聞こえてくる音を、話題にしてみませんか？
料理ができていくにつれて、食欲や楽しみも増していきます。

こんなとき どんな おとが
するかな？ かんがえて みましょう



調理の時はさまざまな感覚を使います

①

見る
(視覚)

②

かぐ
(きゆう覚)

③

触る
(触覚)

④

聞く
(聴覚)

⑤

味わう
(味覚)

調理の時は、体のさまざまな感覚を働かせています。それは、食材の①大きさや色、形を見る、②香りをかぐ、③かたさややわらかさなどを感じる、④調理の時の音を聞く、⑤実際に食べて味わうなどです。

調理の体験を通して、調理する人への感謝の心を育むことができます。また、子どもの食への興味・関心を高めます。子どもと調理をする時は、危険がないように見守りながら、楽しい雰囲気で行うようにします。

3月3日は 耳の日

楽しく食べるには、食卓での家族の会話も重要な要素です。耳には聴覚と平衡感覚という機能があります。耳のそばで大きな音を出さないなど、耳を大切にしましょう。

春の彼岸に食べる ぼたもち

彼岸は春と秋にあり、春の彼岸は春分の日をはさんだ前後3日間ずつの計7日間です。春の彼岸には「ぼたもち」を供えます。「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲く頃なので、「ぼたもち」と呼ばれます。

おいしい旬の食べ物

はまぐり

貝殻のしま模様は木の年輪と一緒に

はまぐりの貝殻には、いくつもの線が見えます。これははまぐりが成長した証で、樹木の年輪のようなものです。ひなまつりには、はまぐりの吸い物を食べます。これは、はまぐりの2枚の殻は、対になっている貝以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわしているといわれています。

参考文献:「保育所保育指針」厚生労働省 「子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養」堤ちはる・土井正子編著 南文書林刊ほか