保育課栄養士より　食育のヒント

Ｒ６．
５月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

スナップえんどう、そら豆、アスパラガス、キャベツ、たけのこ、新じゃが、新たまねぎ、パプリカ、メロン（走り）

◎今月の行事食

２・１６日「エメラルドケーキ」　（５月５日こどもの日）

新緑の季節をイメージしたほうれん草入りのケーキです。

◎具体的な主な献立と提供日

１・１５日「アスパラサラダ」１５日「そら豆」

２・１６日「かじきの新たまソース（新たまねぎ）」

８・２２日「焼きポテト（新じゃが）」

９・２３日「スナップえんどう」

１０・２４日「たけのこごはん」「カラフルスパゲティ（ﾊﾟﾌﾟﾘｶ）」

お誕生会「メロン」

食事と健康

五感で食べる

毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感（視覚、味覚、触覚、聴覚、嗅覚）が大きく作用しています。

栄養をとるだけでなく、食べ物の見た目、味わい、香り、食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

視覚

色どり、艶、形などを目で感じる。日本料理では調理や盛り付けに、白・黒・赤・黄・青の五色を大切にしている。

味覚

甘味、酸味、塩味、苦味、うま味などを舌で感じる。

聴覚

ジュー、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる。

触覚

歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる。

嗅覚

香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる。

出典：こどもの栄養 2024 年 5 月号