

今月の

えほんきゅうしょく

もりのきのこグラタン



きのこクリーム⇒海老⇒チーズ⇒パン粉を上にかけて
オーブンでこんがりきつね色になるまで焼いたら完成！



さつまいもがたくさん入った

さつまいもケーキ

子どもたちに大好評でした♡



保護者からの紹介メニュー 八宝豆腐レシピ

材料 4人分

木綿豆腐	1丁	豚バラ	100g
白菜	1/4	人参	1/3
玉ねぎ	1/2	椎茸	3個
筍	水煮 1/2	小松菜	1/2
油	適量	水溶き片栗粉	適量
塩コショウ	適量	中華スープの素	適量

作り方

- ①木綿豆腐は2cm角、豚バラ、白菜、玉ねぎは一口大にカット、人参、椎茸、筍は薄切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。火が通りにくい野菜（人参→玉ねぎ→白菜→筍→椎茸→小松菜）の順に炒める。
- ③水と中華スープの素、豆腐を入れて煮る。
- ④塩コショウで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



生活の中で五感を意識したことはありますか？

「五感」とは、**視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚**の感覚機能のことです。赤ちゃんは生まれたときから五感を持ち、さまざまな刺激を受けて脳が発達し、感情を豊かにさせて成長します。特に3～6歳が最も感覚が敏感になるので食事の時にも意識した言葉掛けをしましょう。

五感を意識しながら食事を食べよう！

視覚



見た目が「おいしそう」だと子どもたちのテンションは上がり、食べる意欲も高まります。彩り豊かな盛り付けは子どもを笑顔にしますね。特に子どもは「視覚」からの情報が強いと言われています。

嗅覚



風味、香り、お腹が減っていなかった人でも匂いを嗅いでしまうと食欲を刺激されてしまうのが嗅覚です。

味覚



これを無くしては美味しい料理とは言えません。五味（塩味、甘み、酸味、苦味、うま味）

聴覚



調理音（ジュワ～、サクサク）、歯切れの音（カリカリ、シャキシャキ）など聞くだけで食欲が湧いてきますね。また、この時に大切なのが「美味しいね！」などの声掛けがとても大切です。

触覚



触覚と聞くと触った感覚と思われそうですが、うどんののど越しなどツルツとした食感や野菜のシャキシャキ感など舌ざわりや歯ごたえといった口内での触覚が重要です。