



しょく いく

食育だより



にほん しょくぶん か
日本の食文化から



がついつか ひ
5月5日のこどもの日は、
たんご せつく よ
「端午の節句」とも呼ばれます。

こどもの日には、身を守る 鎧 や 兜 を飾ったり、こいのぼりを立てたり、ちまきや 柏餅 を食べたり、こどもの健やかな成長を願ってお祝いをします。

かしわもち た ひ にほんどくじ かしわ き しんめ で
柏餅を食べるのは、日本独自のものです、柏の木は新芽が出るまで
ふる は お かけい た えんぎもの ひろ
古い葉が落ちないことから、“家系が絶えない”縁起物として広まったそうです。



「五感」で食事を楽しみましょう



目で見る (視覚)

た もの いろ おお かたち いろど
食べ物の色や大きさ、形、彩り
きれいな盛り付けや、どんな食材が
はい 入っているか等、見てみましょう。

耳で聞く (聴覚)

た とき おと
食べる時、いろいろな音がします。
しょくじじゅんびちゆう しょくざい き おと に おとなど
食事準備中の食材を切る音や、煮る音等、
しょくじまえ じかん たの
食事前の時間も楽しみましょう。



鼻でかぐ (嗅覚)

あま かお かな など
甘い香りや、だしの香り等、
しょくざい ふうみ かん
食材の風味を感じましょう。



舌で味わう (味覚)

あま あじ にが あじ
甘い味、苦い味、たくさんの
しょくざい あじ けいけん
食材の味を経験しましょう。



手や唇で触れる (触覚)

かた やわ あたた
硬さや、柔らかさ、温かさや
つめ かん ごとち したざわ
冷たさを感じ、さわり心地や舌触りを
たいけん
体験しましょう。



しょくじ からだ えいよう と い やくわり こかん いちど しげき
食事は体をつくる栄養を取り入れる役割だけでなく、五感を一度に刺激できる
たいせつ かつどう た とき さいばいかつどう りょうり とき
大切な活動です。食べる時だけではなく、栽培活動や料理をする時にもいろいろな
しょくざい
食材とふれあいましょう。