



食育だより

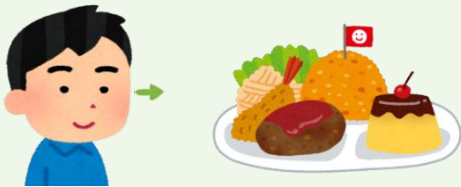


2025年2月

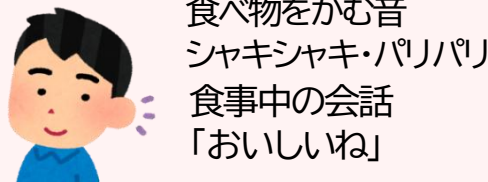
五感を使って食事を楽しみましょう！

食べ物のおいしさは、五つの感覚で感じとっています。五感を感じながら食べることで、よりおいしく楽しい食事につながります。また、「これがおいしいね」「これはこんな味がするね」と感じたことを伝え合うことは食欲をかき立て、食べる意欲へとつながります。家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わいましょう。

目で見ると (視覚)
どんな色・形かな？



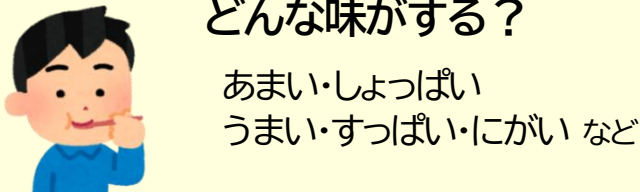
耳で聞く (聴覚)
どんな音がする？



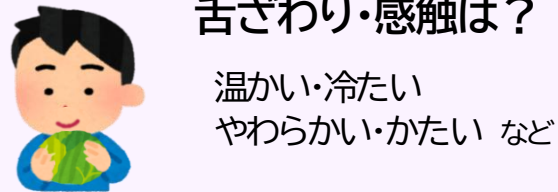
鼻でかく (嗅覚)
どんな臭いがする？



味わう (味覚)
どんな味がする？



手・口で触れる (触覚)
舌ざわり・感触は？



～ 食事のお手伝いをしよう ～

食事の準備や料理のお手伝いなどの体験は、食事への意欲が高まり、食に興味を持つきっかけになります。できることから始めてみましょう！



作ってみよう！

チーズおかかおにぎり



<材料 2個分>

ご飯	140g (茶碗1杯)
スライスチーズ	1/2枚
かつお節	1g
醤油	小さじ1

<作り方>

- ①スライスチーズは5mm程度の角切りにする。又は手で細かくちぎる。
- ②ボウルに①、かつお節、醤油を加えて軽く混ぜ合わせた後、ご飯を加えて合わせる。
- ③好みの形に握る。

