



# げんきっこだより

No.2 令和7年5月1日発行

入園、進級から1ヶ月が過ぎました。新緑の中で元気に遊び、友だちと一緒に給食を食べ、新しい生活にも慣れてきたことと思います。笑顔も増え元気に園生活を送っている子どもたちですが、同時に疲れが出てくる頃でもあるのでゆったり過ごせるように配慮していきたいと思います。



## ～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・嗅覚・味覚・聴覚・触覚)が大きく作用しています。栄養を取るだけでなく、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ます。

### 視覚

色どり、形、盛り付けなどを目で感じる。  
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



### 嗅覚

だしや香りのよい食材で食欲を刺激し、香ばしさや酸っぱい香り、香りや風味を鼻で感じる



### 触覚

食材を手で触って感触を知ったり、歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや、温度を感じる



### 聴覚

トントン、ジュウ、グツグツなどの調理音や食材を噛む租借音を耳で感じる



### 味覚

旬の新鮮な食材を味わったり甘み、酸味、塩味、苦み、うま味などを舌で感じる



## にじいろはたけ ニュース

今年も子どもたちによる菜園活動がスタートし、キヌサヤやスナップエンドウが収穫時期を迎えています。毎年になじいろばたけで何を育てようかなと考えている

のですが、今年は昨年度から継続した菜園活動として、

育てた野菜から種を採り、今年はその種から育ててみようかと挑戦しています。売っている種とは違うのでどれだけの種が発芽してくれるのか不安な思いもありますが、子どもたちの挑戦を温かく見守っていかれたらと思います。



先日、春が旬の食材「タケノコ」の皮むきをしました。大きなタケノコに「毛がある」「どうやって皮むくの?」と触った感触を味わったり、匂いを嗅いでみたりしていたこどもたち。何枚も何枚も皮をむいても「まだまだタケノコ出てこないね」と不思議そうに見ていました。やっとなこと

で皮をむき終え、半分に切ってみると「どうなってるん?」「わあすごい」と興味津々でのぞき込んでいました。



## 旬のおいしい ～タケノコそぼろご飯～

春の訪れを感じさせるタケノコは独特の香りや歯ごたえが魅力! 食物繊維が豊富で腸内環境を整えたり、塩分の排出を促すカリウムも多く含んでいます。大地から力強く生えてくるタケノコの栄養をたくさんもらって元気に過ごしましょう。



### 【材料(4人分)】

- ・米 2合
- ・ゆでたけのこ 100～120g
- ・鶏ひき肉 100g
- 【A】
- ・みりん大さじ 1/2
- ・しょうゆ大さじ 1/2
- 【B】
- ・酒大さじ 1
- ・しょうゆ大さじ 1
- ・塩

1. 米は炊く 20 分前に洗ってざるに上げておく。たけのこの穂先は薄切りにし、根元は 5mm 角に刻む。
2. ボウルにたけのこと【A】を入れてよくからめ、下味をつける。
3. フライパンにひき肉と【B】を入れ、混ぜてほぐす。中火にかけ、汁けがなくなるまで炒める。
4. 炊飯器の内釜に米を入れ、2 合の目盛りまで水を加える。塩小さじ 1/2、2 のたけのこを汁ごと、3 のそぼろを加え、ひと混ぜして炊く。炊き上がったたら、大きく混ぜる。