

食べ物の香りを楽しもう

食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられる食材がありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味、さつまいもの焼けるにおい、秋の食材の香りを楽しみましょう。

さつまいもの収穫楽しかったね

そう組の子ども達がさつまいもの“つる”を引っ張ってくれました。芋がありそうなところを一所懸命掘って掘ってたくさん見つけました。焼き芋にするのにちょうどいい大きさの物が獲れました。焼き芋をフウフウしながら食べました。その他は大学いも、ふかし芋にして食べたいと予定しています。お家に持ち帰ったお芋はどんなお料理にして食べたかな？

きゅうしょくだより

どんな食べ方をしていますか？

*チェックしてみましょう

- ① 口をとじてよくかんでいる。
- ② 口に物がはいったまま、おはなしはしない。
- ③ ポロポロとこぼさないで食べられる。
- ④ 食べながら立ち歩かない。
- ⑤ 食べている時はテレビを見ない。

ヤーコンサラダ

材料（1人分）

ヤーコン40g コーン7g きゅうり7g 人参3g
マヨネーズ8g 塩、こしょう少々

作り方

- ① ヤーコンと人参はせん切りにして茹でる。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ ①+②とコーンをマヨネーズ、塩、こしょうで和える。