



## 1月の給食おたより

\*一緒に食事作りや買い物をしてみましょう\*

子どもはお手伝いが大好きです。テーブルを拭いたり、食器を並べたり洗ったりできます。野菜の皮剥き、切り方も上手ですよ。できると子どもは自信がついて成長につながると思います。できた時は「ありがとう」と一声をかけましょう。

お買い物でも食材探しをして名前を知らせましょう。

(クッキー、ホットケーキ作りにチャレンジしました。お正月休みに挑戦してみたいはいかがでしょうか?)

\*薄味を心がけてね\*

毎日の食事の中で、いろいろな経験することは味覚の発達にもつながります。濃い味のものを食べ続けていると、味覚が鈍くなりかねません。幼少期は、味覚が形成される大切な時期です。できるだけ薄味で、素材そのものの、味の違いを経験させてあげたいですね。 (洋食好き、和食好きが年齢ごとに好みがあり、進み具合に違いがわかりますよ。)

\*音や食感を楽しんでね\*

パリパリ、ポリポリ、コリコリ、シャキシャキ、、、食べ物を噛むと、いろいろな音がします。いろいろな食感が楽しめます。食べ物の見た目や香り、味のほか、食べる時の音や食感も、食事をおいしく楽しくさせる要素です。

(きゅうり、竹の子、小松菜、ごぼう、れんこん、りんご)

