



2023

# キッチンだより1月号

あけましておめでとうございます！



今年もよろしくお願ひいたします

今年も子どもたちに寄り添いながら子どもたちと一緒に食を楽しんでいきたいと思ひます。心も育つ給食作り頑張っていくます！どうぞよろしくお願ひいたします。



## 1月の予定

13日はおもちつきです。(ウイルス性の感染症が流行っている場合は中止になります。)

19日～21日まで作品展です。感染症が流行っていない場合は一口ですが試食も考えています。試食がある場合は19日のみになります。ぜひキッチン前にお立ち寄りください。



1月末からポテトさんご飯の時お箸になります。

お箸はとても難しく、ポテトの子どもたちがちょっと練習したくらいではうまくありません。毎日の練習によってきちんと持てるようになっていきます。うまく持てずにボロボロこぼしたりすると思ひますがゆっくり見守っていきましょう！保育園では一人一人を丁寧に見てあげることができません。おうちでしっかり見てあげてください。指先を使う遊びやお手伝いもたくさんさせてあげてくださいね。(折り紙やはさみ、ボタンはめ、トマトのへた取り、絹さやのすじ取り、えんどう豆の豆抜きなど)



上のお箸の持ち方は人差指、中指、親指の3本で軽く持ちます。この力のコントロールが子どもたちには難しいので、まずは中指が箸使いに参加できるように見てあげてください。



1月中頃キャベツさん 去年作ったお味噌を開けます。おいしいお味噌が出来ているかな？楽しみです！  
そしてメキャベツさんが1年後を楽しみに新しいお味噌を作ります！

## おいしさの秘密



目の前に並んだ料理のおいしさを、私たちはどこで感じているのでしょうか。

食べる前から「おいしそう」と思ったり、においをかぐだけで、唾がでてきたり。「味」だけがおいしさを決定するものではないことは経験としてわかっていると思います。じつは人間は五感を総動員しながらおいしさを感じているのです！では実際に舌で感じる味覚以外にどんな要素が「おいしさ」に関係するのでしょうか。

### ○まずは見た目で美味しさを(視覚)

私たちはまず視覚で美味しさを感じます。きれいに盛り付けられた料理は気持ちもワクワクします。彩りがとても大事です。そして食器にも気を配れたらいいですね。離乳食の子どもたちでも色の美しさはわかります。離乳食でも盛り付けはきれいに盛り付けましょうね。保育園でも丁寧に盛り付けています。視覚が食欲を刺激し、見ておいしさを感じるのです。

### ○においが食欲を誘います(嗅覚)

次においしそうなおいで感じます。そして「食べたい」「食べよう」という気持ちを起こします。ご飯のしたくをしている匂いですでもう「食べたい」気持ちを感じています。ご飯の炊ける匂い、だしの匂い、魚やお肉の焼ける匂い、カレーの匂い、この匂いが食欲に大きく関係します。最近では中食という料理されて食品を持ち帰って家で食べることも増えてきています。中食がメインの家庭も増えてきているといえます。ご飯のしたくのにおいが家庭から消えていくことに不安を感じます。おいしい匂いが食欲を刺激します。おいしい匂いがする食事作り大事にしてください。

### ○音も食欲を誘います

食べものが口に入ると、歯で食べ物を噛みます。噛むといろいろな音が出ますが、この音が神経を刺激して食欲が生まれます。こりこり、さくさく、ぽりぽり、ぱりぱりなどいろいろな音があります。給食の時、苦手な野菜を食べる時「耳に手をあてて音を聞いてみて」というと苦手なものも食べることができるようになったりします。さらに音には別のおいしい音があります。ご飯のしたくの音です。トントントン・ざくざくざくなどの包丁で野菜を切る音、ぐつぐつぐつ煮える音、ジューっとお肉が焼ける音、この音も食欲を刺激します。匂いと同じように家庭できちんと調理しないとこの音を聞くことができません。

### ○触った感覚も重要な要素です(触感)

口の中に入った食べ物が、舌やほおの裏側にあたると私たちはつるつる、ぬるぬる、がりがり、ほくほくなどかたさや柔らかさ、温度を感じておいしさを判断します。それと自分の手で触って感じるおいしさもあります。

### ○最後に味わう(味覚)

味には甘味・塩味・酸味・苦味の四原味があり、それに辛味・うま味が加わります。味は口の中で味わいますが、おいしく感じるのは味だけではありません。食べたならお腹が痛くなった、怒られながら食べたなどのマイナスの情報が付属するとおいしいものもおいしいと感じなくなります。楽しかった！うれしかった！など思える食事時間がとても大切です。