

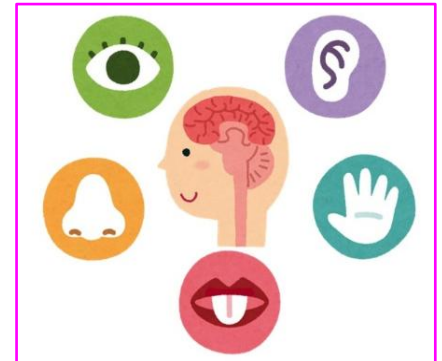
令和7年 2月号

(作成者) 栄養士 野原正子

この時季になると、どのクラスでも「成長したな！」「頼もしいな！」と感じる場面があります。給食も、食べれなかったのが食べれるようになった、献立名や食材が言えるようになった、など様々な嬉しい報告があります。みんなで楽しい給食時間を過ごせることが何よりです。これからもあたたかく見守っていきたいと思います。

時々立ち止まって、食事の振り返りをしてみましょう。
子ども達は、脳(五感)をいっぱい使って食事を楽しんでいます。

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じ取るものです。
食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、
こどもに合わせた食事を提供することが大切です。



五感をフル活用

★視覚(目で見ると)

子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。



★臭覚(鼻で嗅ぐ)

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊きたてご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。



★触覚(手や口で触れる)

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。



★聴覚(耳で聞く)

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中的大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。



★味覚(味わう)

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがちです。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。



おにさんカレー(ドライカレー) (2月の献立から) ワイワイ♪ みんなで盛り付け!

<材料と分量> 家庭で作りやすい分量

ごはん	適宜
豚ひき肉	350 g
玉ねぎ	250 g
人参	250 g
ピーマン	50 g
トマト缶	400 g (1缶)
油	
カレー粉(調整)	1.5 g
トマトケチャップ	40 g
砂糖	4 g
塩	3 g
ウスターソース	8 g
水(調整)	150 g
(とんがりコーン)	

<作り方>

- ① ごはんは普通に炊く。
 - ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは大きめのみじん切りにする。
 - ③ 鍋に油をしき、②の材料をしっかりと炒める。豚ひき肉も入れ、さらに炒める。カレー粉、ケチャップ、砂糖、塩、ウスターソース、トマト缶と、分量の水も入れ、煮る。
 - ④ 汁がなくなるまで、煮ていく。
- ※ こがさないように注意します。
※ トマト缶をたっぷりと入れますが、煮詰めることにより、酸っぱさがなくなります。
※ ミートソースに近い味つけになります。



色々な顔..たのしいね~♪



February 2025

Noahara Masako
(Nutritionist)

At this time of year, it's heartwarming to witness how much the children have grown and matured across all classes. Moments that make us think, "They've really come so far!" or "They're becoming so dependable!" are happening more and more.

Mealtime has also been full of joyful milestones. Children who once struggled with certain foods are now enjoying them, and many can name menu items and ingredients. Above all, it's wonderful to see everyone enjoying lunchtime together. We look forward to continuing to support and nurture their growth with care.

Let's take a moment to reflect on the importance of mealtime. Children use their brains and all five senses to fully experience and enjoy food.

The deliciousness of food is a multisensory experience. By being mindful of children's five senses and tailoring meals to their needs, we can help make eating an enjoyable and enriching experience for them.



Engaging the Five Senses During Mealtime

★ Sight (Visual Appeal)

Children tend to avoid foods they've never seen before due to "neophobia" (fear of new things). However, seeing familiar ingredients on their plates helps them feel secure and enjoy mealtime. You can encourage curiosity by asking, "What do you see in this dish?"



★ Smell (Aromas)

The scent of food signals the start of mealtime. Pleasant smells can stimulate appetite, while familiar scents like freshly cooked rice or dashi (soup stock) provide a sense of comfort and anticipation for children.



★ Touch (Texture and Feel)

Adapting the texture, size, and firmness of food to suit a child's age and developmental stage is essential. If a child refuses to eat something, it might not be the flavor but the texture that's the issue. Try altering the size, softening, or mashing the food to make it easier to eat.



★ Hearing (Sounds of Eating)

The sounds food makes while being eaten—like crunching or chewing—add to the sensory enjoyment of meals. Additionally, the encouraging and cheerful voices of adults during mealtime create a positive atmosphere, helping children feel focused and happy as they eat.



★ Taste (Flavors)

Humans are naturally drawn to sweet flavors from birth, while sour and bitter tastes are often avoided. Introducing sour and bitter flavors gradually and repeatedly, even in small amounts, helps children



Oni-san Curry (dry curry)

<Ingredients>

rice	as needed
ground pork	350 g
onion	250 g
carrot	250 g
bell pepper	50 g
canned tomato	400 g (1 can)
oil	
curry powder	1.5 g
tomato ketchup	40 g
sugar	4 g
salt	3 g
worcestershire sauce	8 g
water	150 g
(pointy corn chips)	

~Easy to make at home~

<Instructions>

- ① Cook rice as usual.
 - ② Dice the onion, carrot, and green pepper into medium-sized pieces.
 - ③ Heat oil in a pot and sauté the ② vegetables thoroughly. Add the ground pork and cook until browned. Add the canned tomatoes and water, then bring to a simmer. Stir in curry powder, ketchup, sugar, salt, and Worcestershire sauce.
 - ④ Continue simmering until the mixture thickens and most of the liquid has evaporated, stirring occasionally to prevent burning.
- ✗ Be careful not to let the mixture burn.
 - ✗ Generously using canned tomatoes adds flavor, but simmering removes the sourness.
 - ✗ The flavor resembles meat sauce, making it a kid-friendly and versatile dish.



"Look at all these fun and different designs- how exciting!"