

6月は食育月間です！



「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

平成 17 年 6 月に食育基本法が成立したことから国は 6 月を「食育月間」、そして毎月 19 日を食育の「育」が「19（いく）」と連想されることから「食育の日」と定めています。

“五感”を意識して楽しい食事を

「食育」はなにか特別なことを取り組まなければならないかというそうではありません。普段の食事を意識することでも十分「食育」と言えます。

特に、私たち人間に備わっている感覚～五感～を意識することで食育をより身近に感じることができます。

「五感」とは、生まれながらに持っている感覚で「視覚」、「触覚」、「嗅覚」、「聴覚」、「味覚」のことを言います。「見て、触って、嗅いで、聞いて、味わって」といった 5 つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、身体と脳の成長を促します。

子どもの五感を刺激するためには、周囲の大人が五感を意識した環境づくり、食事の内容の検討、声かけなどを行うことが大切です。毎日の食事実践しながら言葉にして子どもに伝えることからスタートしましょう。

step 1

いつ・どこで・だれと・どのように食事をするか

step 2

今日の体調はどうか

step 3

食事を見て、聞いて、香りはどんな感じが

step 4

口に入れたときの味や香り、舌触り、温度はどんな感じが

step 5

飲み込んだ後の香り、味はどんな感じが



食体験と記憶を結びつけましょう

「家族で行ったいちご狩りの甘酸っぱいいちごの味」、「ハイキングでたくさん歩いた後に食べたおにぎりの味」など、複数の感覚を総合的に使って経験した味は子どもの記憶に残りやすく、次に食べ物を選択する

ときの手がかりとなります。

五感のフル稼働により、「食事は楽しいもの」と記憶に残るよう、おいしく楽しく食べる体験を積み重ねましょう。

ブロッコリーのごま酢あえ

いろいろな味と食感、ごまの香りが楽しめるあえものです

材料（4人分）

・ブロッコリー	120g
・にんじん	45g
・ちくわ	40g
・A	白ごま 大さじ 1
	酢 小さじ 1
	砂糖 小さじ 1・1/2
	しょうゆ 小さじ 1

作り方

1. ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
2. にんじんをいちょう切りにしてゆで、ちくわを輪切りにしてさっと湯通しする。
3. A を合わせ、ブロッコリーとにんじん、ちくわをあえる。

レシピ紹介

洞爺湖町地域交流センター利用終了について

洞爺湖町地域交流センターは 5 月末で利用を終了しました。

今後、集会所の利用などについては、総務課自治防災室（☎74-3000）にお問い合わせください。

問合せ 健康福祉課（☎ 76-4006）