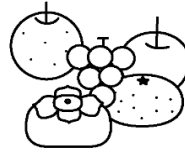




## 「おいしい音」探し

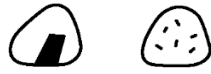


食べ物を食べると色々な音がします。「カリカリ」「サクサク」「つるつる」「ほくほく」などおいしい味だけでなく、食感を楽しむこともできますね。

夏にきゅうりが入ったサラダが出た時、あまり進まない子どもたちに「きゅうりを食べるとカリカリって音がするよ」と伝えて口に入れた後、口の前で耳を澄ませ音を聞いて、「カリカリいい音だね」と確認します。そうすると子どもたちも食感が気に入ってサラダを食べてくれることがありました。食べた時に「おいしい」と感じるのは、味だけでなく食べた時の心地よい感触も大切です。麺のツルツル、パンのフワフワ、ごはんのモチモチなど「口の中の音」を意識してもらって食欲が増したり、よく噛んで食べるようになったりします。その他にも野菜や調理法などでも色々違う音がしますね。

食欲の秋、様々な食材でお気に入りの音を探してみましょう。

### 園で人気のおにぎり



園で午後のおやつにおにぎりが出る日があります。子どもたちにも人気があり、よく食べています。活発に体を動かし、たくさんのエネルギーを必要とする子どもたちのおやつにおにぎりはおすすめです。

<人気のおにぎりレシピ>

\* チーズおかかおにぎり \*

・ごはん 70~100g    ・かつお節 少々    ・プロセスチーズ 5g    ・しょう油 少々

全部混ぜてにぎります。

ごはんに「ゆかり+黒ごま」や「青のり+白ごま」など栄養価の高い胡麻を混ぜることでカルシウムなどがアップします。



### 旬の果物～柿～



みらいこども園の園庭に植えられている柿は、秋に旬を迎える果物です。日本では奈良時代から栽培されているそうです。ビタミンC、カロテン、ミネラル、食物繊維が豊富で、風邪や貧血予防などにも効果があるそうです。

