



ほかほか

平成29年9月
東中川保育園
阿部

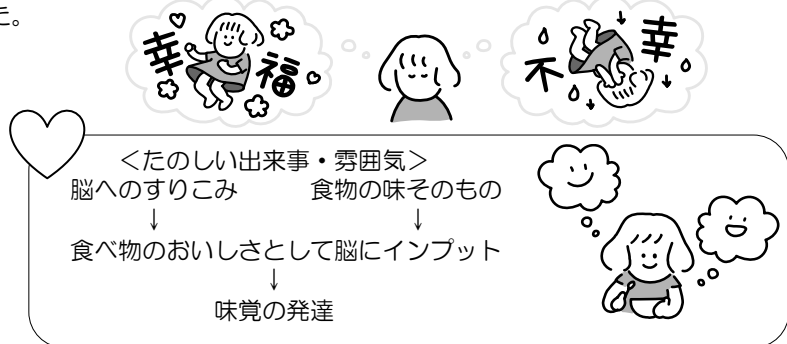


一緒に食べる“共食”の楽しさを感じて

家族や仲間との食事で、「楽しい気分になった！いつもの食事がおいしく感じられた！」誰もが感じる、食の楽しさです。また、おいしいと感じることは、過去の経験に基づく記憶と関連しているのです。子どもが多彩な味わいを覚えるために、人と一緒に食べる“幸福で有意義な時間”を持ちたいですね。

◆記憶と食べ物との関係

アメリカの心理学者ゴートン・H・パウワーは、幸福なときには幸福なときのことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸なときの記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。



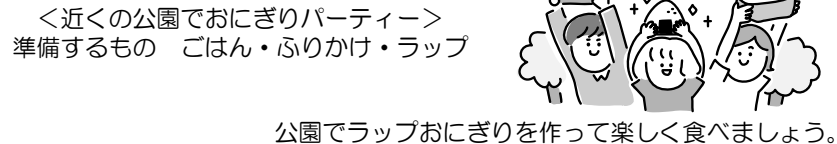
◆食を楽しむ方法

子どもたちにとっては、ちょっとした変化が「食の楽しさ」につながります。マンネリになりがちな毎日の食事の中で、楽しみを見つけましょう。3つの方法を紹介します。

1・いつもと違った食事作りを楽しみましょう



2・いつもと違った場所で食を楽しみましょう



さばのみそ煮の作り方

さば 4切
水 100cc しょうが 1かけ
味噌 40g 砂糖 大3
酒 大3 みりん 大3

- ①さばは臭みを消すために熱湯を両面にかける。
- ②しょうがは薄切りにする。
- ③フライパンに水を入れ沸騰したら調味料を全て入れ煮立たせる。
- ④調味料が全て溶けたら、切っておいたしょうがとさばを入れ、火を中火にする。
- ⑤落とし蓋をしてときどき煮汁をかけながら20分ほど煮たらできあがり。



包丁で上手にフルーツをカットすることができました！



みんなで協力しておいしく作れました！

今月のクッキングはひまわり組でフルーチェ作りをしました！



7月誕生会メニュー



誕生ケーキ (オレンジムースケーキ)