

今月は 「五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）で食べよう！」

五感を意識して食べると、さらにおいしさを楽しめるようになります。

料理をつくることは五感を総動員する作業です。

小さい頃から料理体験をすることは、いろいろな神経の発達に役立ちます。

* 説明文を読み、()に当てはまる身体部分を記入し、
該当する五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を選び記入しましょう。



食べ物のつや、色、形、盛りつけを (目) で味わう。
食器、照明、花なども楽しむ。
→ 五感の ()



料理の音「煮る、焼く、揚げる、切る」やサクサク、パリパリと歯ごたえのある音が
(耳) から入ってくると、おいしさを楽しめる。楽しい会話や笑い声、音楽も楽しむ。
→ 五感の ()



台所や食卓でのおいしそうな匂いは(鼻)から感じ食欲を増進させる。
新鮮な果物の香りは鮮度を判断できる。
→ 五感の ()



甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しょっぱいの五味や多様なうまみを(舌)で味わう。
その他、渋い、甘酸っぱいなど、どうおいしいかがわかる。
→ 五感の ()

毎月19日は「食育の日」

食育とは、食の大切さを知り、体と心を育てることです。

今日は、
信州特有の海産物「塩いか」が
献立に入っています。



「塩イカ」は、海から遠く離れた長野県の地域限定の食材って知ってた？

流通の発達で、生イカが手に入るようになって、

今も消えずに“郷土の味”として残っている。

塩抜きをしないと食べられない。塩を抜きすぎるとおいしくない。

程よく塩を抜くのは結構難しい。

それを食べ易い大きさに切り、キュウリと和え、

しばし味を馴染ませてから頂く。

県外のお友達へのおみやげに、けっこう喜ばれるよ！

