

第2回 7月19日 食育

今月も19日の食育の日になんで、給食では長野県の郷土食として親しまれている“そば”が献立の中の一品として登場しました。

「そば」は、ルチンというポリフェノールを含み、血圧を下げ血管を強くする効果があるといわれ健康食品としても知られています。

さて、食物の五感といえば「味覚」「視覚」「触覚」「嗅覚」「聴覚」ですが、そばは「ずるずる」といった独特の音（聴覚）、つるりとしたのどごし（触覚）、そば粉の風味（嗅覚）、そして「味覚」と様々に私達を楽しませてくれる食物です。

今日のドリルは、そんな食べ物の五感に関することがテーマでした。
ぜひチャレンジしてみてくださいネ。



↓

↓

↓

↓

食べる、運動する、寝る、は、身体と心のための基本！！今月も「食育ドリルの日」です！

今回も「食感」がテーマですが、少し違った形で皆さんに試していただきましょう。

1、写真の状況をどう表現するか考えてください。

あなたならどんな言葉が浮かびますか？ ○○○○の中に記入してください。

			
米を	お湯が	きゅうりを	せんべいを
○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
研ぐ	沸いている	切る	食べる

参考：ざくざく、しゃかしゃか

ぐらぐら

とんとん

ぱりぱり

2、次に、言葉から出発してみましょう。

生徒のいろんな発想でOKです。

下の言葉から、あなたはどんな食べ物を、また料理の仕方を連想しますか？

ふっくら	こふきいも、ごはん
しゃきしゃき	れたす、だいこん、野菜
ねとねと	納豆、長芋、おくら
さくさく	クッキー、りんご
ことこと	煮物、シチュー
ぱらぱら	塩、ふりかけ、パスタ
ふんわり	盛りつけ、パン
あつあつ	ごはん、ラーメン
ほっこり	ふかしいも
すっきり	酢の物、レモン、お茶

生徒のいろんな発想でOKです。

3、

今日の給食は、長野県の代表的郷土料理の（ そ ば ）です。

食べる時は、音を立てて食べ、のどごしと風味をしっかり感じましょう！