

第4回 10月19日 食育

19日は「食育の日」。

今月の給食にも長野県の郷土食に関係の深い食べ物が登場しました。
「塩いか」です。

全国的にはめずらしいものですが、長野県ではスーパーなどで見かける機会も多いと思います。

この「塩いか」は、海から離れた長野県にとっては長期保存の効く、古くは貴重な海産物として扱われていました。

現在のように食べ物の流通が発達する時代になっては、様々な海産物が店頭に並びますので必要ないようにも思われますが郷土の味として、しっかり残っています。

海の無い長野県に「塩」を運ぶのに、その昔は、イカのお腹に詰めて来た・・・という話
も聞いたことがあります。

いまでいうビニール袋の役割をしていたのが、イカのお腹だったのでしょうか。



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 ()