



給食だより

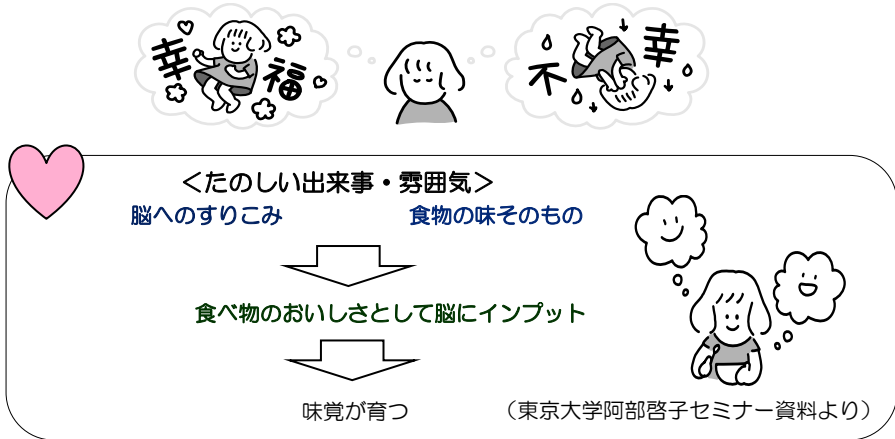
平成29年9月 遍照保育園

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。『孤食』『個食』などが社会問題になっています。忙しいとは思いますが、一日に一食でも人と一緒に食べる“幸福で有意義な時間”を持ちたいですね。

◆記憶と食べ物の関係

アメリカの心理学者ゴートン・H・パウワーは、ある特定の食べ物を食べる行為が幸福な雰囲気の中で行われればその食べ物を見たとき、幸福な記憶として思い出し、不幸な時には不幸な記憶として思い出すことが容易になることを発見しました。



◆ケーキを食べると？

→楽しかった「お誕生会」を思い出す



◆バーベキューをすると？

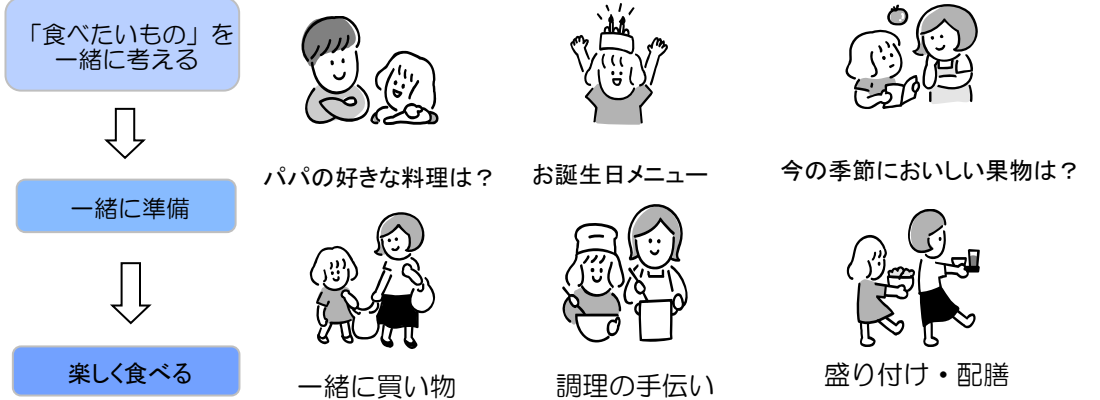
→家族との楽しい時間を思い出す



◆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

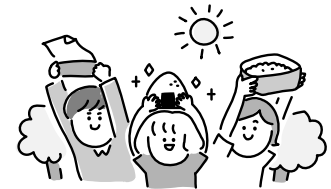


2・いつもと違った場所で食を楽しみましょう

<近くの公園でおにぎりパーティー>

準備

- タッパーに入れた御飯のり
- さけフレーク
- ごま
- サランラップ



3・おじちゃん、おばあちゃんと一緒に食を楽しみましょう (敬老の日など)



日本では昔から「行事やお祭り」の際には、食を共にするという通して、人とのつながりを深めてきました。特別な日の食事は、子どもたちの記憶に深く刻まれます。他世代と一緒に食べる食事は、子どもの豊かな育ちにつながります。敬老の日にはおはぎと一緒に食べるなどいかがでしょうか？

4. きな粉ボール (4個分) …保育園レシピ (簡単おはぎ風です♪)

- (材料)
- ご飯 (茶碗1杯) 150g
 - きな粉 15g
 - 砂糖 15g
 - 塩 一つまみ

1. ご飯はレンジで温める。(硬めの場合は水大さじ1を振りかけて！)
 2. 温めたご飯をすりこぎ等で、つぶす。
 3. ②を4等分に丸める。
 4. ③にカッコ内を混ぜ合わせたきな粉をまぶして、出来上がり。
- *中に丸めたあんこを入れると、さらに美味しく！