



ひなまつりは女の子の節句として祝われ、「桃の節句」とも呼ばれます。旧暦ではこの時期に咲き、邪気を払うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、願いを込めた料理や菓子を食べて厄を払い、健やかな成長と幸せを願います。



3日の給食に登場するよ♪



《作り方》

- ① お米は、だし昆布を加えて少し控え目の水加減で炊く。
- ② 昆布とかつおのだしをとる。
- ③ 水で戻した干しいたけ・高野豆腐とにんじんをみじん切りにし、②のだし汁(しいたけの戻し汁も使用可)に砂糖と醤油を加えて煮含める。水分が多いようなら、水気を切っておく。
- ④ 三度豆は小口切りにし、ゆでて冷ます。
- ⑤ ユーンもゆでて水気をきっておく。
- ⑥ ★合わせ酢を作っておく。
- ⑦ ①のご飯に合わせ酢を混ぜて酢飯を作り、鮭フレークと③～⑤の具材を入れて切り混ぜて器に盛る。



材料	分量 (お米2合分)
お米	2合
だし昆布	1.5 グラム
酢	大さじ2と1/3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3
高野豆腐	15 グラム
にんじん	40 グラム
干しいたけ	5 グラム
だし汁(昆布とかつお)	150 cc
砂糖	大さじ1
薄口醤油	小さじ2と1/2
三度豆	25 グラム
鮭フレーク	20 グラム
ホールコーン	30 グラム

《五感で食を楽しもう!》

⑤触覚(触る)



五感のなかで唯一の体性感覚です。温かいや冷たいなど触れたことを感じ、舌触りや歯ごたえ、のど越しなどの食感が他の感覚と合わさって食事を楽しむ要素になります。子どもは特に「触る」ということにとっても興味を持ち、刺激や影響を受けます。ぜひ食材に触れさせてあげましょう。本物に触れることは貴重な体験でうれしいものです。

調理体験



収穫体験



また、離乳期では噛んだり、飲み込んだりする口腔機能の発達にあわせて進めますが、その時期に心地良いと感じる舌触りの固さや大きさに調理することが大切です。また、手づかみ食べは五感の刺激を促すためにもとても良いことで、食材の感触を認識して口まで運べるようになり、おいしいと感じられることは大きな喜びにつながります。



さまざまな食体験は、感受性が養われ、脳も活性化されます。大人も五感を意識して食べると、より楽しい食卓になるかもしれませんね!

