げんきっ子だより

令和 7年 8月

８月はさまざまなイベントが目白押しです。そんな中で五感を使いながら料理を作ったり、みんなで食べたり、後片付けを行う体験を繰り返すことで味わう感覚が身につきます。食への興味が増すようご家庭でも五感で味わう習慣をつけてみてはいかがですか。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

今月の旬の食材

☆アメリカ☆

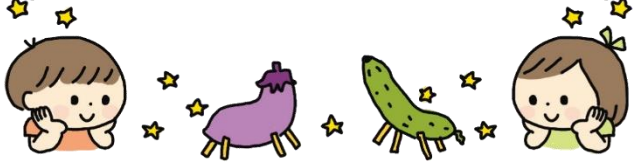
今年度のテーマは世界の料理です！

アメリカは広大な国土の約４０％が農地でさまざまな種類の農作物を作っています。とうもろこしやトマト、小麦、大豆、オレンジ、りんご、牛乳、チーズなどの他、牛肉は世界１位の生産量です。

８月２０日には、保育園でアメリカの郷土料理「ガンボ」を提供します。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



レシピ

8月20日（水）実施

ガンボ（鶏肉とオクラの煮込みスープ）

材料（４人分）

鶏肉…１５０ｇ
ウインナー…２本
玉ねぎ…Mサイズ１個
人参…１/３本
オクラ…４本
ピーマン…１個
にんにく…適宜
炒め用油…適宜
コンソメ…１０ｇ程度
塩…適宜
水…２.５カップ程度

作り方

鶏肉は小さな一口大に切る。人参は１ｃｍ角くらいのサイコロカット、玉ねぎとピーマンは人参と同じくらいの大きさになるように切る。オクラは固い部分は取り除き、１ｃｍ幅くらいの小口切りにする。ウインナーは１ｃｍ幅くらいの小口切りにする。

① 油を熱し、にんにくと鶏肉を炒め、肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、ウインナーを炒める。
② ２～３分炒めたら、水を加えて煮立たせる。
③ オクラ、ピーマンを入れて煮立たせ、コンソメを入れて更に煮込む。
④ オクラからのとろみが出たら塩で味を調える。
※タイムなどの香草や魚介を入れても美味しいです。