



# 食育だより



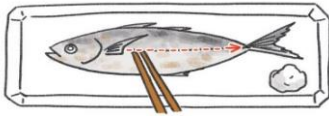
2024年8月  
ニチキッズ  
たひ東保育園

暑い夏がやってきました。食欲は落ちていないでしょうか？夏の食事を美味しく感じるためには、食べる場所の「気温」と「湿度」が重要になってきます。味覚の感度は、気温22℃のときが一番鋭く(秋に食事が美味しくなるのもこの為)25℃以上になると段々鈍くなり、同じ食事でも美味しさの感じ方が変わってきます。ただこの感度は、湿度にも影響を受け、湿度が50%以下であれば多少気温が高くても食事を美味しく感じる事ができます。快適な環境設定で、食事美味しい夏を過ごしましょう。

## ～和食育～ 『魚の食べ方』

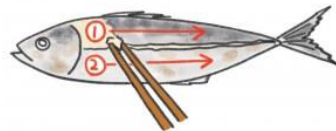
正しい焼き魚の食べ方を知っていますか？生命を敬う美しい食べ方です。小さなお子様には、まだ難しいかもしれませんが、大人の美しい食べ方をしている姿を見てもらいましょう。子どもは見て学び、そして身につけた美しい食べ方は一生の財産です。

① まず、中骨に沿って切り目を入れる



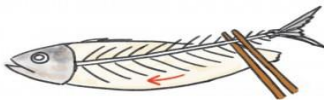
エラから尻尾に向かって、中骨に沿って箸で切り目を入れていきます。  
中骨をはさんだ上下で、魚の身を2等分する気持ちで。

② 上の上半分から食べる



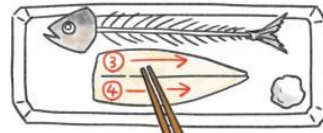
上下に割った上身の、上半分の頭の方から食べ始めます。右に向かって食べ進め、尾まできたら下半分の頭の方に戻って同様に。

③ 上身を食べ終わったら頭ごと中骨を外す



尾を箸でつまんでゆっくり持ち上げ、頭に向かって中骨を外していきます。  
頭も一緒に外し、皿の奥にそっと置く。

④ 下の上半分から下半分へ



中骨を外したあとは、上半分の左から食べていきます。上身と同様に右方向に食べ進めて、下半分の最後まで。食べ終わったら、皮や細かい骨は一箇所にまとめる。

## 七夕そうめん

ニンジンの型抜きをしたよ



お星さま  
出来るかな？



おにぎり  
おいしい！



きらきらひかる  
お空の星よ～♪



七夕そうめん  
ちゅるちゅる！

