



がつしょくいく 10月食育だより

2020年10月あいせん保育園

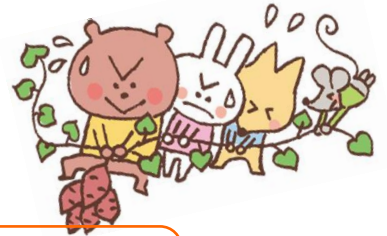
柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋も深まってきたようです。魚や野菜・果物がおいしい『味覚の秋』を迎えました。旬の物を食べて、風邪などの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。

●今月の献立

咀嚼力をアップするために食物繊維の豊富なさつまいも、里芋、ごぼう、きのこ類、れんこんを使った献立を取り入れました。～さつまいものレモン煮、けんちんうどん、ふかし芋、れんこんハンバーグ、きのこのシチュー、きのこクリームパスタなど～

●今月の秋の食材

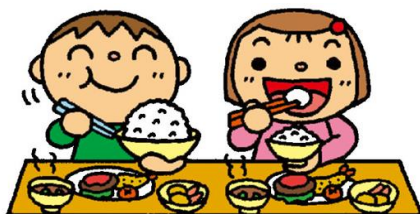
さつまいも、里芋、きのこ類、ごぼう、れんこん、りんご、梨、柿、みかん
旬のきのこを美味しく食べられるようシチューやスパゲティに使用しました。



体を動かすのによい季節、運動すると自然と食欲も出てきます。
色々なものを食べる経験を通して好きな食べ物が増えるといいですね。

味覚を発達させるのは経験

味覚は生まれつき備わっていますが、嗜好は生まれつき備わっているものではなく、固定されているものでもありません。味や食事の経験の違いで、好き嫌いがでてきます。子どもの味覚と嗜好は、毎日3回の食事を通した働きかけによって、発達させていくことができます。多くの食品や味を繰り返し経験することで、「おいしい」と感じる食べ物が増えてきます。離乳期からの豊かな食事体験の積み重ねにより、何でもおいしく食べられるようになっていくので、食事を提供する大人の働きかけが大切です。



みんなが好きな味・嫌いな味

5原味といわれる「塩味」「甘味」「酸味」「苦味」「旨味」のうち塩味・甘味・旨味は本能的に好む味といわれています。
「塩味」…塩化ナトリウムの味です。ナトリウムは私たちの体にとって重要なミネラルです。
「甘味」…糖の味です。糖は体内でエネルギーとなるものです。
「旨味」…アミノ酸と核酸の味です。アミノ酸、核酸はたんぱく質に含まれています。
人は体に必要なものを含む食べ物を「おいしい」と感じるようになっていきます。
それに対し、酸味と苦味は本能的に好まないもので乳幼児は苦手です。
しかし、味覚の経験を積むことで徐々に「おいしい」と感じるようになります。