

きゅうしょくだより

令和2年10月 かのんの町保育園

からだ うご させつ うんどう しぜん しょくよく で
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。

いろいろ た けいけん とお す た もの ふ
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

みの あき しょくよく あき 一年中 一番 食べ物のおいしい季節です。
子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



みかく はったつ けいけん 味覚を発達させるのは経験

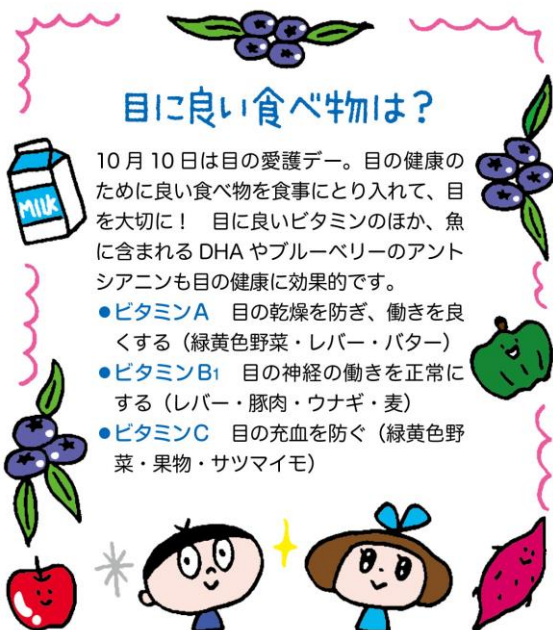
みかく う そな しこう う
味覚は生まれつき備わっていますが、嗜好は生まれつき備わっているものではなく、固定されているものでもありません。

あじ しょくじ けいけん ちが す きら
味や食事の経験の違いで、好き嫌いができます。
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。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



す あじ きら あじ 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。