



# 給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいおともだちを迎え、賑やかな毎日が始まりました。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めていきたいと思えます。今年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

## 味わうってどんなこと？

舌にある味らいの味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」と言います。味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の五原味があります。生後初めて接するのが、母乳の甘味です。味覚の中でも甘味とうま味は、生まれながらにして本能的に好む味だと言われています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。学習の条件によっては、「味付けの好み」や「好き嫌い」が生まれ、生涯の健康を左右してしまいます。

離乳期や幼児期・児童期は**濃い味のもの**を控える・**素材の持ち味をいかした薄味の食事**にする！！

● 噛むことは、消化酵素を含む唾液の分泌を促します。味は、水分に溶ける物質によって感じるものなので、唾液の分泌は食品の味をよりよく感じさせてくれます。

● しかし、濃い味つけのものは口の中でよく噛まなくても味を感じることができるので、すぐに飲み込んでしまいます。

● そこで、薄味のをよく噛んで味わえば素材の味を美味しく感じることができます。

**噛むことは味わい学習上欠かせません！**

よくかむことは、なぜいいの？

ひみこのはかいいーぜ!

ひ	肥満防止	は	歯周病の予防、歯茎の形成
み	味覚の発達	が	ガン予防
こ	言葉の発音が明瞭	い	胃腸快調
の	脳の発達	ぜ	全力投球(元気のもと)

出典：学校食事研究会発行・月刊「学校の食事」より

## 春の野菜

- ・たけのこ：春の代表食材。食物繊維が豊富。
- ・春キャベツ：葉がやわらかくて甘みがある。ビタミンCや食物繊維が豊富。
- ・菜の花：独特のほろ苦さが特徴。カルシウム、ビタミンC、鉄が豊富。
- ・新じゃがいも：ビタミンC、カリウムを含む。
- ・新玉ねぎ：辛みが少なく甘みがある。血液をサラサラにする効果がある。
- ・スナップえんどう：タンパク質、ビタミンも豊富。
- ・アスパラガス：疲労回復に役立つアスパラギン酸を含む。

NO.3



● 甘味、うま味、塩味、酸味、苦味の五つ。舌や頬の内側にある“味らい”と呼ばれる器官の中にある味細胞が、電気信号に変えて脳に味を知らせてくれます。こどもたちがいろんな味を体験することは、脳によいと言えるでしょう。