



9月 給食だより

令和元年 9月 25日
乃木 保 育 所

さわやかな秋風の吹く季節となりました。給食ではさつま芋や里芋、なすやきのこや秋刀魚など秋の食材をたくさん取り入れています。秋はお米が実り、野菜や魚がおいしく豊富に出回る実りの秋であり、給食でも旬の味を楽しみたいと思います。また、今月はあんず・れもん組を対象に「五味を知ろう」をテーマに栄養指導を行いました。食べ物には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の五味があることを知らせました。味覚の形成には様々な味を経験することが大切です。特に3歳までにどれだけ多くの味を経験するかが重要だと言われています。

今月の給食だよりでは栄養指導の様子を交えて「味覚について」お話しします。

五味とは…

五味とは、「**甘味・酸味・塩味・苦味・うま味**」の5つの味覚を「五味」と言います。

甘味



塩味



五味

(基本味)

酸味



苦味

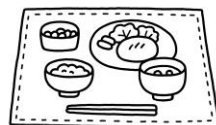


うま味



五味の代表的な食材・調味料とは…

- ★甘味 (砂糖・さつま芋)
- ★酸味 (酢・レモン・梅干し)
- ★苦味 (抹茶・ゴーヤ・ピーマン)
- ★塩味 (塩・味噌・醤油)
- ★旨味 (鰹節・煮干し・昆布)



栄養指導の様子



9月17日に栄養指導を行いました。イラストを使い『五味』を説明した後に実際にどんな味がするのか子ども達に味わってもらいました。今回は砂糖、塩、酢、抹茶パウダー、煮干しだしを用意しました。



最初にどんな匂いがするか聞くと… 「魚の匂いがする!」、「抹茶の匂いがするから苦味だ!」と匂いから五味のどれになるか考えてみました。



酢を飲んでみると、「すっぱ〜い!」と一斉に声があがりすっぱそうな顔で教えてくれました。



～栄養指導を通して～

子どもは苦味や酸味に敏感で経験によって食べられるようになる味です。栄養指導で実際に抹茶や酢を味わった時の表情や声の反応にびっくりしました。大人よりも味を感知する力が高い子ども達なので保育所でも様々な味を経験し豊かな味覚が育ってほしいです。