

1月 給食だよ!

令和5年1月13日
乃木保育所
栄養士 和田智美

寒さが一段と厳しくなりました。体調管理にはより一層気をつけ、栄養バランスのよい食事を心がけて一年間を元気に過ごしましょう。また、今月の給食では、汁ものを多く取り入れ温かい食事を提供できるよう心がけています。

10日にはあんず・れもんぐみを対象に「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。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。

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

酸味



(基本味)

苦味



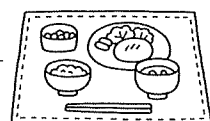
うま味



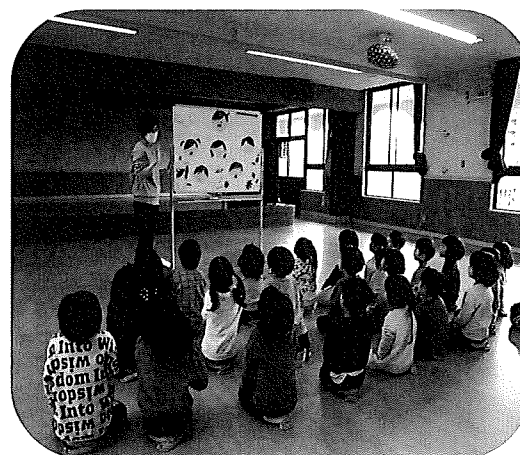
味わうってどんなこと?

舌にある味蕾の味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。味覚には、五つの味があります。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・うま味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。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。

「味付けの好み」「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、健康を左右してしまいますので、濃い味のを控える、素材の持ち味を生かしたうす味の食事にするのが大切です。



栄養指導の様子



1月10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、レモン、ピーマン、鰹だしを用意しました。



2cm角のピーマンやレモンを食べると「苦い〜」「レモン酸っぱい!」一番大好きな甘味を味わうと「砂糖美味しい!」と表情豊かに答えてくれました。この日の給食では、5つの味を確かめながら食べていました。



～栄養指導を通して～

味覚の幅を広げるためにも、子どもたちに見合った味覚学習が大切です。どんなときに、どんな食べ物に、どんな形で出会わせるのかを大切にしたいですね。

旬の食材紹介 【小松菜】

寒さに強く、自らが凍るのを防ぐために糖度を高めるので、冬場はより一層おいしくなります。ほうれん草と比較すると、カルシウムは3倍、鉄分は1.4倍多く含まれます。またβ-カロテンを多く含むので、油を使った炒め物や和え物に使うと、カルシウムや鉄分の吸収力がアップします。