

# 1月 給食だよ!

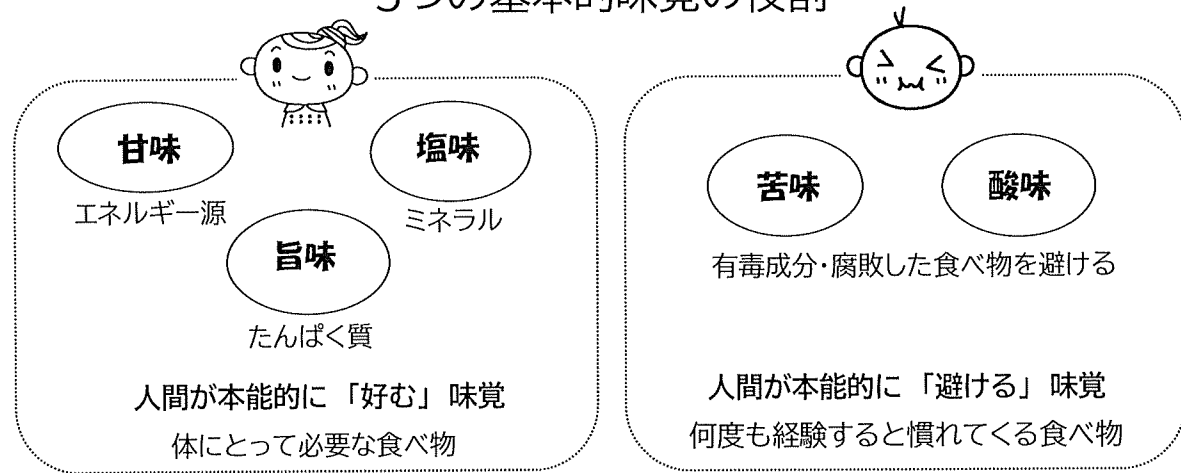
令和6年1月12日  
乃木保育所  
栄養士 和田智美

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、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べ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。

9日にはあんず・れもんぐみを対象に「味覚について」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、旨味の五味があることを知らせました。子ども達にたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが大切です。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。

## 豊かな味覚形成は乳幼児期から

### 5つの基本的味覚の役割



### 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、濃い味のものを控える、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



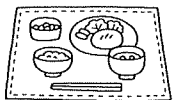
1月9日に栄養指導を行いました。イラストを使い『五味』を説明した後に実際にどんな味がするのか子ども達に味わってもらいました。今回は砂糖、塩、ゆず、ピーマン、鰹だしを用意しました。

ピーマンは「うぇっ!にがい~」鰹だしは「みそしるのにおいがする!」ゆずは「すっぱいあじがする!」どの味が好きだったか聞くと「やっぱりさとう!」と素直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~

味覚の発達には3歳頃にピークを迎え、10歳頃までに完成すると言われています。味覚が育つことで、好き嫌いが減り、食事をより楽しめるようになります。また幅広い栄養を摂取できるようにしていきたいですね。



### 旬の食材紹介 【根菜類】

人参、蓮根、ごぼうなどの根菜類には、身体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、風邪をひきにくくしたり回復力を高めたりします。シチューやグラタンにすると食べやすく、体もぽかぽかしておすすめです。