1月　給食だより

令和７年１月14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。

７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

甘味
エネルギー源

塩味
ミネラル

旨味
たんぱく質

人間が本能的に「好む」味覚
体にとって必要な食べ物

苦味　**酸味**

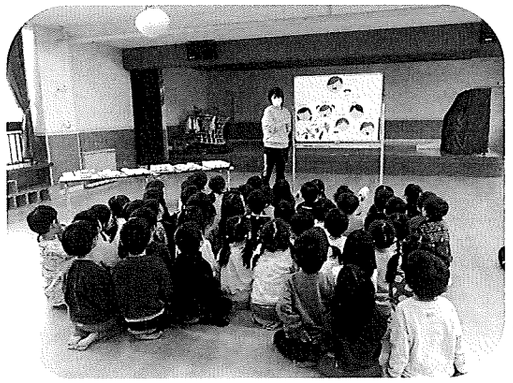
有毒成分・腐敗した食べ物を避ける

人間が本能的に「避ける」味覚
何度も経験すると慣れてくる食べ物

味わうってどんなこと？

食べ物を口に入れた時に感じる感覚のことを「味覚」と言います。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・旨味は、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。大人の２倍も敏感な子どもの味覚を正しく育てるためにも、濃い味のものを控え、素材の持ち味を生かした薄味の食事を心がけることが大切です。

栄養指導の様子



１月７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、ピーマン、鰹だしを用意しました。

「うぇっ！にがい～」「すっぱいあじがする！」と様々な味を体験した子ども達。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。

簡単おやつレシピ　～炊飯器で作る黒豆ケーキ～

＜材料＞
・ホットケーキミックス・・・２００ｇ
・卵・・・・・・・・・・・・・・・１個
・牛乳　・・・・・・・・・・・１５０ ㎖
・黒豆（煮豆）・・・・・・・・８０ｇ

＜作り方＞
①ボウルに卵をほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
②①に黒豆を入れてさっくり混ぜる。炊飯器の釜に入れ、早炊きモードでスイッチを入れる。
③竹串を刺し、何もつかなければ完成。