



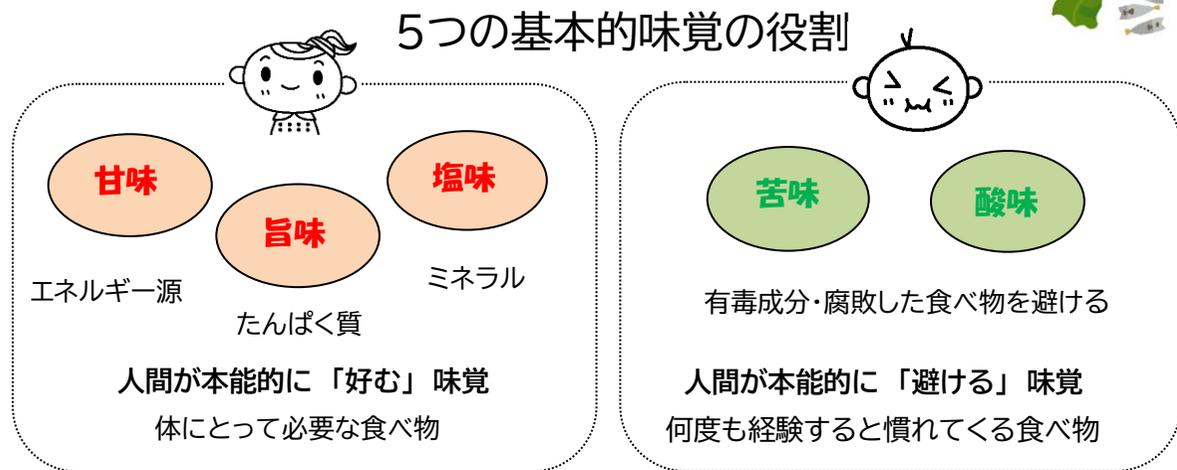
令和8年1月9日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

新しい年を迎え、今年も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、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。保育所でも様々な味を経験することで豊かな味覚が育ってほしいと思ってます。

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？

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 ~味覚について~



1月7日に栄養指導を行いました。イラストを使い『五味』について説明した後、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。今回はピーマン、レモン、塩、鰹だし、砂糖を用意しました。

「うっ！にがい〜」「うまみ！みそしるのにおいがする！」と様々な味を体験した子ども達。一番おいしい味は、やっぱり「さとう」でした。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。子どもにとって苦手な味は受け入れられないものですが、繰り返し体験することで、慣れていく味もあります。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。



今日の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

❀ せりとほうれん草のお浸し

江戸時代から伝わる「黒田せり」は、松江市の郷土野菜です。独特の香りや風味、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。和え物や汁物といったシンプルな料理が適しています。七草にもせりは入っていますが、血流をよくし、風邪をひかないようにと食べられると言われています。19日の給食で提供しますので、ご家庭でも作ってみてください。