



食育だより

H29. 11 高館あおぞら保育園

咀嚼^{えんげ}や嚥下は、食体験を通じて学習し、獲得されていく発達機能です。幼児期での咀嚼のトレーニングは、味覚を育てるうえで大切なものです。歯の生え方や口の動きを見て、食事の形や固さを変えていくことが必要です。幼児期は味覚が発達する時期のため、たくさんの味を経験することが大切です。普段の食事から薄味を心がけ、だしのうま味を感じたり、素材の味を味わえるようにしましょう。

良く噛むとこんなにいいことがあるよ！

- ・虫歯を防ぐ : 唾液の分泌がよくなる
- ・歯並びをよくする : 歯が生えるスペースができる
- ・頭の働きをよくする : あご上下の動きが脳に良い刺激になる
- ・消化を助ける : 胃腸の負担を軽くする
- ・あごをきたえる : 噛む力がつく
- ・容姿を整える : 顔の筋肉や骨が発達する
- ・味覚を発達させる : 素材の味が分かる
- ・発音がはっきりする : 口周辺の筋肉が発達し、発音しやすくなる



レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは食品添加物が使われており、味が濃く、噛まなくても口の中に味が広がります。加工食品に慣れてしまうと、噛まない習慣が身についてしまうので注意しましょう。



だしとは・・・



煮物や汁物に欠かせないのは**昆布・かつお節・煮干し**などから取れる「**だし**」です。昆布や野菜などにはグルタミン酸、魚や肉類にはイノシン酸、干しいたけにはグアニル酸と言う、うま味成分が多く含まれています。うま味成分は他の食材や調味料の味・風味等に影響し、料理のおいしさを引き立てる役割をしています。

味覚は幼児期のうちに形成されると言われ、色々な味も敏感に感じられます。そんな時期にこそだしの旨味を覚えてもらいたいものです。

大きくなるにつれて大人と同じものを食べがちですが、だしを効かせて薄味を心がけましょう。

これからの時期にピッタリなお鍋に！使いやすい昆布からだしを取ってみてはいかがでしょうか？



今月の食育活動

- ・ 2日 すいか組クッキング
- ・ 13日 ばなな組クッキング



給食の時間に栄養士がおはしの持ち方や、食事マナーについて伝えています。

ご家庭でもお子さんに正しいマナーを身につけられるようにお声掛けをお願い致します。

10月25日に福寿会の方々と一緒に芋煮会をしました。みかん組がちぎり、すいか組が切った野菜をたっぷり入れて作った芋煮汁を、ホールでみんな美味しそうに食べていました。保育園の芋煮の味付けは、味噌ベース・豚肉入りの仙台風です。皆さんのお家では醤油ベース・牛肉の山形風でしょうか？それとも仙台風でしょうか？(^ ^)これから気温が低くなってきます。体調を崩さないように温かいもの、美味しいものをたくさん食べて元気いっぱいになっていきましょう！！