

# 食育だより

R6.11 高館あおぞら保育園

噛むことは骨格の成長を促し、食べ物のおいしさを感じるために大切です。

近年は食生活の変化により軟らかい物を好んで食べるようになったため、特に子どもたちの噛む力が弱くなってきています。噛むことでたくさんのメリットがあり、子どもの心身の成長のためにもとても重要です。

## ～よく噛むことの8つのメリット～

- ・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
- ・頭の動きをよくする : あごの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 : 食べ物本来の味が分かる
- ・発音をはっきりする : 口周辺の筋肉が発達し、発音しやすくなる

## カミカミレシピ

～れんこんサラダ～ 2人分



【材料】

れんこん(50g) 人参(40g) ツナ(30g)  
コーン(30g) マヨネーズ(大さじ2)

【作り方】

- ① れんこん、人参は2～3mmのいちよう切りにし、火が通るまでゆでる。
- ② ゆであがったら冷目で冷やし、水気を切る。
- ③ 具材をすべて合わせ、マヨネーズを加えて混ぜたら完成。

## 「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌を感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われています。幼児期は味覚が発達する時期でもあります。幼児期にたくさんの味を経験しましょう。

### ～5つの基本の味～

- ★甘味・・・エネルギー源になる。(砂糖、はちみつなど)
- ★塩味・・・体の塩分バランスを整える。(塩、醤油など)
- ★酸味・・・腐敗を知らせる味。(酢、レモンなど)
- ★苦味・・・毒物を知らせる味。(コーヒー、緑茶など)
- ★うま味・・・肉、魚介類、昆布など

酸味や苦味は本能的に危険を感じて嫌がる味。食経験から徐々に食べられるようになります。



## 【11月の給食・食育活動】

- 7日(木)・・・さつまいもについて(ばなな組)
- 11日(月)・・・砂糖について(すいか組)
- 12日(火)・・・みかん組クッキング
- 13日(水)・・・きのこに触れよう(さくらんぼ組)
- 18日(月)・・・以上児 11月お誕生お茶会
- 22日(金)・・・きのこに触れよう(いちご組)
- 25日(月)・・・乾物について(ばなな組)

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。

## 世界が認める「和食」

11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから11月24日は「和食の日」。和食は、自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。保育園では11/22(金)に和食を提供します。

