



# 食育便り

2018年 4月 大津保育園 (TEL) 46-5811

新しいクラス、新しいお友達、ピカピカの気持ちで新しい一年がスタートしました。「おいしいね」とお友達といっしょに食べてもらえる様に、栄養満点の給食を提供していきます。



## ～春の食材～



あっという間にみんなと  
同じくらいの背の高さに！

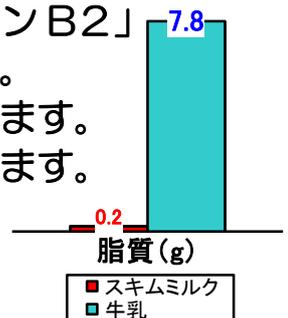
たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



## ☆子どもたちの健康づくりにスキムミルクを出しています☆



スキムミルクは牛乳から脂肪分を除いているので、動物性脂肪が極めて少なく、低エネルギーで良質の「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミンB2」など、成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。特にミロを混ぜたミロミルクは、子どもたちも喜んで飲んでくれます。また、園ではスキムミルクを使った手作りヨーグルトも作っています。おやつ時間に飲むヨーグルトやフルーツヨーグルトなどを出しています。



# 4月19日は食育の日



幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。食事を通して情操面や知能面を育てていきましょう。

## 味覚を左右・五原味



食べ物には“五原味”と呼ばれる味があり、それぞれ甘味、うま味、塩味、酸味、苦味として知られています。中でも、人間が本能的に欲する味は、甘味、うま味、塩味の3つです。塩味は塩化ナトリウムなどミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのタンパク質の味として、そして甘味は糖などのエネルギー源の味として重要です。（※「辛味」は“味”ではなく“刺激”として分類されることが多いようです。）



### おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“**口中調味**”と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“**ばっかり食べ**”（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で調整して、濃い味に慣れない」「**脳を活性化させる**」などの利点があるようです。

### ごはんの甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。よくかんでみましょう。保護者の方も改めていっしょにやってみませんか。

### 給食はうす味

園児が濃い味に慣れないよう、また食材自体の持つおいしさを味わってもらうために、料理はうす味にして出すようにしています。

### 朝食の役割

朝食は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝ごはんをしっかりと食べて、遊びや運動に必要なエネルギーを補給しましょう。

