

# ゆりかごWECわかくさ保育園

2025



## 給食だより

実りの秋、食卓には自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食（好き嫌い）をなくすチャンスでもあります。例えばハイキングなど秋の自然を体いっぱい感じながら、いつもとは違った環境の中で食べる機会をつくってみるのも良いですね。



### 味覚について

私たちが舌で感じる味は5つに分類されます。

「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」で、5つの基本味を「五味」と言います。

これらの「五味」は食べ物のおいしさを感じるために欠かせない味覚ですが、からだに必要なものや危険なものを見分けるための「センサー」でもあります。

#### からだにとって必要な食べ物として認識

<b>甘味</b> エネルギー源になる 糖分があること	<b>塩味</b> 体に必要な ミネラルがあること
<b>旨味</b> 筋肉や内臓のもとになる	

→これら3つの味は、本能的に好む味とされています。

#### からだを守るために

#### 避ける食べ物として認識

<b>酸味</b> 食べ物が未熟であること 腐敗していること	<b>苦味</b> 体に良くないもの (毒物)があること
--------------------------------------	------------------------------------

→これら2つの味は、子どもが嫌がる味とされています。

「酸味」・「苦味」は、繰り返し経験することで徐々に慣れていく味ですので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけずに、切り方を変えたり、固さを調節したりしていろいろな味を経験させてあげましょう。

#### 味覚を育てる5つのポイント

- ① 薄味を心がける
- ② よく噛んで食べる
- ③ 口の中は清潔に
- ④ 一緒に調理をして  
食べる意欲を高める



亜鉛は味覚を正常に保つ働きや骨・皮膚の発育を促進する栄養素で、不足すると味覚障害や成長期の子どもの成長不良を起こします。ファストフードやインスタント食品などの加工食品は、味が濃だけでなく、亜鉛の吸収を妨げる食品添加物が含まれていることが多いので、摂りすぎに注意しましょう。

#### 亜鉛を多く含む食材



#### 山口・九州・沖縄の郷土料理

#### 『黒糖蒸しパン（沖縄県）』



“アガラサー”とは沖縄方言で「蒸す」「蒸し器」という意味で、沖縄では蒸しカステラや蒸しパンのようなお菓子のことを「アガラサー（地域によっては「ジーカシテラ）」と言います。

戦後の小麦粉が流通するようになった時代に、小麦粉をおいしく食べるレシピの一つとして誕生しました。

