



令和元年5月7日
岩保保育園

吹く風が心地よい季節になりました。子ども達はあこがれの1つ上のクラスになり、野菜の皮むきや給食当番等でたのしい姿が見られます。

今年度も、日々成長していく園児の源となる給食であるように、努力していきたいと思います。好きな物、食べられる物を増やしていきましょうね。

給食の作り方や気になることがありましたら、気軽にお声かけください。

さまざまな食材を食卓に並べ、豊かな味覚を育てましょう。

味＝味覚は舌の味蕾細胞で感じる感覚で5つの味（甘い、塩からい、旨い、苦い、酸っぱい）があり、素材から作る様々な食材と出会うことにより発達していきます。



<機械で作られた食…>味覚を阻害・はまる味だらけ

*はまる味とは、甘い、旨い、塩からい、脂質の味（スナック菓子・ジュース・ファーストフード等）はまる味に注意…食べると脳内に麻薬様物質が過剰に出て、もっと食べなさいと脳から指令→食べたい気持ちが抑えられなくなる。

一方、苦み（自然界では毒物に近い）、酸味（同じく腐った物）は脳が食べてはだめと判断するため、初めは苦手な味です。

<好き嫌い>

味覚が発達せず特定の味しか好まない結果、特定の食べ物しか食べなくなる。

楽しく食べる経験が好き嫌いに関わる。

→何よりも周りがとてもおいしく食べる姿を見せること。

作る側が手を替え品を替え繰り返し出し、少しずつ食べることでやがて脳が食べても大丈夫と判断し、食べられるようになる。

素材の味を大切に



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。