

いっただきま〜す!!

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。
気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。
秋は「食の秋」とも言われているように、食べ物が美味しい季節です。旬の食べ物は栄養価も高いので、積極的に取り入れ美味しく味わいましょう。
園では、運動会の練習もはじまりました。みんなが元気に本番迎えられるよう栄養満点の給食を作り応援したいと思います。

9月の行事食【お月見ランチ】

十五夜にちなんで、幼児さんのみ南瓜ご飯を月型にしました。
人参は星型にくり抜き、横に添えて夜空に見立ててみました。



- ・南瓜ご飯
- ・キーマカレー
- ・りんごサラダ



先生の身長は 160cm!

昆布を見てもらいました!

いつも給食で使用するだし汁は、昆布とかつお節を使って出汁を取っています。
この日は、だし汁を取り終わったあとの昆布を実際に見てもらいました。
先生の身長と比べたり、どんな匂いがするかな〜とお話をしたりしました。



乳幼児期に育つ味覚

味には、5つの基本味である「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」があるのを知っていますか？
そして、この5つにはそれぞれの役割があります。

「甘味」「旨味」「塩味」…エネルギー源やアミノ酸、ミネラルによって感じられる味です。
体にとって必要な食べ物として認識されているため、本能的に好む味とされています。

「酸味」「苦味」…腐敗物や毒物から身を守り、危険な食べ物と判断するため、子どもにとっては苦手な味となってしまいます。しかし、何度も経験を重ねることで、その味を受け入れられるようになります。

味覚が育つと生涯の健康のための土台となり、生活習慣病の予防などにも繋がるため、味覚が形成される乳幼児期に日々の食事を味わい食べることが大切になります。
じっくり『味わう』ということは、さまざまな味を知り、味覚の形成を図ると同時に、食に興味を持つきっかけにもなります。ただ食べるだけでなく、どんな野菜が入っていて、どんな味がするのか、そんな会話をぜひ、ご家庭でもしてみてください!

