



給食だより



味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

風邪やインフルエンザが流行る季節です。手洗い、うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスのとれた食事が大切です。五味を意識した食事は、美味しさを楽しむだけではなく、健康にもつながります。五味は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感のある食事となり、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

★五味を意識した食事のメリット

1・栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味にはそれぞれ体にとって大切な役割があります。



エネルギー源となり、心を落ち着かせる



体液の均衡を保ち、筋肉の働きを助ける



疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる



解毒作用があり、消化を助ける



食欲を増進させ、成長を促す

2・味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

3・食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことが出来ます。

★五味を意識したバランス献立のコツ

1・旬の食材を使う

旬の食材は栄養価が高く、旬にはそれぞれの味が最も引き立つ時期です。食経験の少ない子どもにとって、美味しさは重要です。新鮮な食材で五味を味わいましょう。



2・だしを活用する

慣れ親しんだ風味は料理に一貫性を持たせ、それが味の受容性を高めます。また、だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。

3・薄味を心がける

薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことが出来ます。

4・調理の工夫でたべやすくする

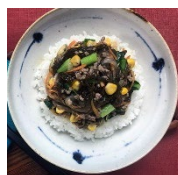
子どもが苦手な味（苦味）を持つ食材には、その味を抑えることが出来る食材を組み合わせましょう。



日本の郷土料理と世界の料理

12日(木) もずく丼 (沖縄県)

学校給食で人気となったことから県民に広く知られるようになった。沖縄県はもずくの収穫量が最も多く、全国の生産量の99%を占めている。



26(木) ガパオライス (タイ)

タイの屋台料理で定番のメニュー。鶏肉をバジルとオイスターソースで炒め、ご飯にのせた料理。保育所ではバジルの代わりに青しそを使用する予定です。



おうちで
SDGs

食文化の継承

郷土料理を作ったり、行事食を地域の人と食べたりして食文化を継承することは、目標11「住み続けられるまちづくりを」の一環になります。

