



保護者各位



## 給食だより 11月号



令和6年11月1日

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。この時期は、魚・肉・野菜・果物など、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けない体づくりに励んで下さい。

今月のテーマ

### 舌の健康に気をつけよう



食べ物を口にした時、おいしい、不味い、甘い、辛いといった味を感じる働きを味覚といいます。幼児期は、いろいろな食べ物を食べるという体験(学習)を通して、味覚が発達します。味覚の発達を促すうえで重要なことは、いろいろな食品を幅広く体験させることです。

#### 《 舌にやさしい食生活 》

- ① 薄味を心がけ、辛すぎるものは控えめに
- ② 好き嫌いなく、多種類の食品を食べる
- ③ 熱すぎるものは、少し冷ましてから食べる
- ④ 亜鉛を含む食品が不足しないように！小魚、海藻、胡麻などに多く含まれます

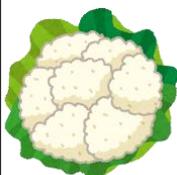


#### 味の学習効果 ～子どもを野菜好きにするために～



私達の味覚(舌)は、単に味を感じるだけでなく、体に必要なものと有害なものとをふるい分けるセンサーの役割も果たしています。野菜の多くは、香りや匂いの強いものが多いので、子どもは抵抗を示します。その野菜も繰り返し食べているうちに、また、家族が美味しそうに食べるところを見せることを繰り返すうちに、味覚は警戒感を弱めていきます。これが、味の学習効果です。子ども達を野菜好きにするためには、味の学習をさせることが大切なのです。

#### 旬の食材を食べよう カリフラワー



カリフラワーは、独特の歯ごたえがありクセのない味わいです。スープや煮込み料理などさまざまな料理に使えます。カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないので、風邪予防や免疫力アップに効果が期待できます。また、血圧の上昇を抑制し脳梗塞や動脈硬化の予防によいとされるカリウムや、腸を掃除してぜん動運動を促す作用のある食物繊維も含まれています。