



給食だより

8月号



2021年8月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

味覚の発達

園庭で夏野菜を育てています。にじ組が「赤しそ」を育て、しそジュースとしそゼリーを作って味わいました。試食の時に甘味を十分入れて作ったのですが、「甘くておいしい」という子と「酸っぱい感じがする」「少し苦いかな」という子に分かれました。味覚を感じる味蕾(みらい)という細胞は大人よりも子どもの方が多く、数が多いほど味を強く感じるのだそうです。味覚には「甘味」「うま味」「酸味」「塩味」「苦味」があり、酸味と苦味は乳幼児が苦手な味です。

大人よりも味を感じやすい子どもたちは、大人(職員)が甘いと思ったジュースの味の中の酸味や苦味をより感じたのかもしれませんが、また、子どもの中でも感じ方に違いがあったのは、味覚の幅の広がり具合で嫌だと思いう味が違ったのかもしれませんが。

味覚が発達する乳幼児期は様々な食材の味にふれることで味覚に幅が生まれてきます。薄味をこころがけ、食べ物本来の味を楽しめるようにしましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



7・8月の献立の中でカレー粉やレモンなどを使用したレシピを紹介しています。サンプルケースの横のレシピ入れからご自由にお持ちください。



季節の果物について・・・給食のリクエストで食べたい果物のリクエストをいただきました。

給食のデザートは、その時期のおいしい旬の果物を提供するようにしています。春はいちご、国産オレンジ、夏は夏ミカンやメロン、すいか、秋は梨、りんご、冬はみかんやポンカンなどの柑橘類が出ます。中でも秋のぶどうは誤嚥を防ぐため、キウイフルーツはアレルギーがあることを考え、提供しないようにしています。リクエストを頂いても理由があって提供できない場合がありますので、ご了承ください。給食のリクエスト用紙は、レシピのリクエスト、食べたい給食などお気軽に書いてください。その際は記名していただくと直接レシピをお渡しできたり、質問にお答えできますのでよろしくお願いたします。