

食育だより



8 月号



発行日：平成29年8月1日

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防する為にも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて水分をこまめにとるように心がけましょう。
そして、夏といえば楽しいイベントがたくさんありますね。山や海にでかけたり、花火を見たりと家族で過ごすことも多いでしょう。
夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

各クラス収穫した野菜が続々と届いています！夏野菜は苦手なお子さんでも少なくないですが給食室でも味付けを工夫しながら少しでも食べられるようにしています。

保育園では、ぱんだ組のおともだちが頑張ってくれています！

どうやって味覚は作られる？



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



8月15日の終戦記念日に、すいとんを出します。戦後の物の無かった頃は白米なんて減多に食べられず、あまり具の入っていないすいとんを食べていたようです。お腹いっぱい食べられる事を幸せに思いながら食べてもらえたらと思います。

