



給食だより 2月

杉戸みちのこ保育園

令和2年2月1日

「子どもは風の子」まさにその通りです。園内は子ども達の元気な姿や声によって、不思議と寒さを忘れてしまいます。

五味を意識しよう

食事は味わって食べていますか？味には基本の5つの味があります。甘味、酸味、塩味、苦味、そしてうま味です。子どもは大人よりも味覚に敏感です。普段から大人と同じ味付けの物を食べていると、味に鈍感になり、味覚障害になるともいわれています。素材の味を生かし、五味を意識して食べましょう。

好む味

甘味：ごはん、パンなどに含まれる炭水化物＝エネルギーの存在を表す味

うま味：肉や魚に含まれるアミノ酸＝たんぱく質の存在を表す味

塩味：塩などに含まれるミネラルの存在を表す味

苦手な味

酸味：腐敗や未成熟を表す味

苦味：毒物の存在を表す味

体を守るために避ける「危険な食べ物」を伝える味なので、子どもには受け入れにくい味となります。

食経験を重ねることで、苦手な味も受け入れられるようになります。苦手だからと言って食卓に出さないのではなく、少量でも出して少しずつ慣れていき、味覚の発達を促しましょう。

食育活動



うさぎ、くま組がジャム・バター作り、ぞう、らいおん組が味噌玉作りを行います。胃腸炎やインフルエンザが流行るとできなくなってしまうので、日頃から手洗いうがいを十分に行い、体調を整えましょう。

☆味噌玉の作り方を紹介します。園では顆粒だしは使用しないので、味噌玉に入れない代わりにお湯ではなくだしで溶きます。

材料 一人分（お椀1杯）

- ・味噌 小さじ1～2
- ・かつお節又は顆粒だし 適量
- ・お好みの具 適量

つくりかた

- ① 味噌にかつお節（又は顆粒だし）とお好みの具を入れ混ぜる。
- ② ラップに包みゴムやマスキングテープで口を閉じる。

具はわかめやとろろ昆布、麩などの乾物が良いです。

野菜を入れる場合は電子レンジで加熱するか、油で炒めておきましょう。

具が乾物だけなら、冷凍庫で1か月ほど保存ができます。

忙しい朝食にも、前日に冷蔵庫に移して解凍しておけば、お湯を注ぐだけで簡単にみそ汁が作れますよ☆

冷凍したままお弁当に入れれば、保冷剤代わりにもあり、食べる頃に解凍され、温かいみそ汁が飲めます。

