給食だより

令和６年　10 月

和光幼児園

実りの秋、食欲の秋です。園でも旬の食材を使った給食を提供しています。
10月は季節の変わり目で寒暖差が激しい季節です。しっかりとご飯を食べて
栄養を取り体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。

味わい学習（五味）

舌にある味蕾の味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。
味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味（五味）があります。
生まれて初めて接するのが母乳（乳糖）の甘味です。甘味と旨味は本能的に好む味といわれています。
その他の3つの味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。

甘味

エネルギーの供給源です。
甘味成分は体内で素早く吸収されるため
脳や体を早く回復する働きがあります。

しかし、とりすぎると・・・

虫歯・肥満・糖尿病

ビタミン B_1・B_2が不足（疲れやすくなる）

旨味

だしの味です。
グルタミン酸やイノシン酸といった
タンパク質の一種です。

しかし、とりすぎると・・・

素材の持ち味が薄れ
味覚の形成や嗜好の発達に影響を及ぼす。

＊うま味調味料が入っている食品をよく味わってみると
塩辛いか甘いかのちがいで同じ味がします。
そのため、これらの調味料が多く入っている
加工食品やお菓子の選び方・与え方には十分な注意が必要です。

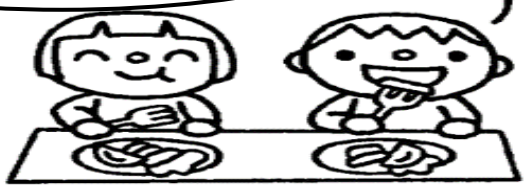
〖旬の食材〗

かぼちゃ

栄養成分
カロテン・カリウム・カルシウム・鉄
ビタミン C・B_1・B_2・E

カロテンには肌や粘膜・目を丈夫にして
免疫力を高める効果があります。

（注目ポイント）
皮・種には実以上のカロテンが含まれています。
種のカロテンは実の５倍の量で
動脈硬化予防に良いとされるリノール酸も含んでいます。

（選び方のポイント）
皮につやがあって硬くしっかりと重みのあるもの。

ヘタは枯れて乾き周りがくぼんでいるものが完熟しています。