給食だより

令和６年　12 月

和光幼児園

クリスマスにお正月など行事ごとの多い季節です。また、風邪のはやる時期のため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年末を乗り切りましょう。

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。

塩味

体の塩類バランスを整える味です。

しかし、とりすぎると・・・

高血圧・動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞など
これらの病気の引き金になってしまいます。

＊塩味に対する慣れは早くからでき一生続きます。
味付けだけでなく・食材や調味料に
含まれている塩分にも気をつけましょう。

酸味

酸味は子どもたちが苦手な味の一つです。

これは、酸味が食べ物が腐っていることを警告する味であり、本能的に拒絶しているためだといわれています。

しかし、酸味には**疲労回復・食欲増進**
代謝の活性化に働きかけてくれるものもあります。

これらの味わいの違いは酸味成分の違いによる物です。
違いが分かるよう、
幼児期からの酸味トレーニングが大切になります。

〖旬の食材〗

だいこん

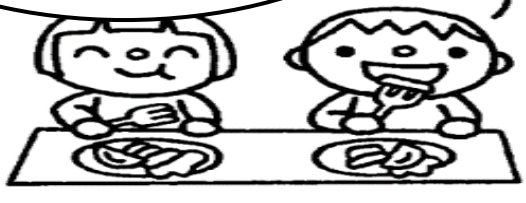
栄養成分
根：ビタミンＣ　ジアスターゼ
葉：カロテン　ビタミンＣ　食物繊維　カルシウム

部位ごとの特徴
上：　おろしやサラダ　（甘みが強く、やや硬め）
真ん中：　おでんなどの煮物　（やわらかく、色もきれい）
下：　薬味など　（辛みが強い）
＊おろすとビタミンＣが減少するので酢をくわえる。
大根は上の方が甘く、下のほうが辛みが強いです。

◆　根と葉は切り分ける

葉から水分が蒸発するのですぐ切り分けて別々で保存する。

◆　ラップ・新聞紙で包む

使いかけのものはラップで包み冷蔵庫で立てて保存する。

丸のままの場合は、新聞紙に包み　冷暗所で保存する。