



給食だより

2025年 10月1日
なかよし乳児保育園

少しずつ涼しく過ごしやすい季節になってきましたが、今年は残暑が長引き、夏の疲れから、『残暑疲れ』や『秋バテ』が増えているようです。原因の一つに“冷やしすぎ”があるので、玉ねぎや発酵食品（みそ・納豆）など、体を温める食材を積極的に摂って予防していきましょう。



子どもの味覚は大人の3倍

舌には味蕾（みらい）という味を感じるセンサーがついています。その数が多いほど、味覚を強く感じる事ができるそうで、人間の味覚は3歳までにほぼ決まり、8才頃までには確定すると言われていますが、30代～40代頃には、子どもの時の3分の1まで減ってしまうそうです。

《うす味になれておくこと》

濃い味つけは、舌の感覚をまひさせてしまいます。ふりかけご飯やチャーハンにするばかりではなく、白米そのものを味わう経験が大切だと思います。

『食べられない味』＝『嫌い』を、『なじみのある味』＝『好き』に変化させることが好き嫌い克服のポイントです。

納豆を食べて元気もりもり！

「納豆パワー」で健康な体をつくらう。

日本が誇る健康食品納豆。独特の風味や粘りが苦手な人もいるかもしれませんが、納豆には、体を作るための、栄養がぎっしり詰まっています。

納豆の3つのすごいパワー

1. おなかの調子を整える「腸活パワー」

納豆には、腸の働きを良くする食物繊維と、腸内環境を整える納豆菌がたっぷり含まれています。

2. 丈夫な体をつくる「成長パワー」

骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を防ぐ鉄分も含まれているので、成長期にぴったりの食材です。

3. カゼに負けない「免疫力アップパワー」

納豆に含まれるビタミンB群や、納豆菌がつくりだす成分には、カゼなどのウイルスに負けない体作りをサポートする働きがあります。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・さんま・りんご・ぶどう・くり・きのこ類など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って、味わうことは、食材への興味を増し、味覚形成にも役立ちます。



= 給食室より =

給食時の様子を見に行くと、食材を見つけて、「にんじんたべるよ」「ピーマンあった！」などとアピールしながら食べていました。みんなに「すごい！！」とほめられて、その姿は誇らしげでした。

今後も、いろいろな食材に触れ、「食べられる」という経験を増やしてほしいです。