

寒くなってきましたね。これからの時期は、汁ものや鍋ものが手早くでき、栄養いっぱいでおススメです！心も体も温かくなりますよ！！

さて、お茶や水で食べ物を流し込んではいませんか？このような食事では「唾液」がでにくい体になってしまいます。調味料や香辛料に頼ることなく、うす味で食材を楽しめるようになるには「唾液」が大切になります。よく噛む習慣があると「唾液」があふれてきて、正常に味を感じることができます。またよく噛むことはもちろん、料理のにおいをかぐこと、おいしいものを想像することで「唾液」を出すことができますよ。

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを期限とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

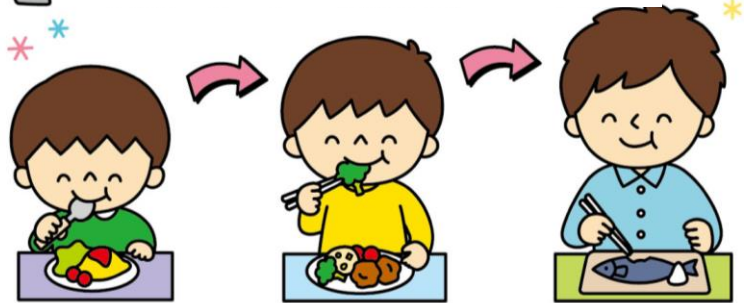
保育所の給食紹介のホームページは右記のQRコードからお進みください。



～楽しく食べる子どもに～

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していきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味で、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。さまざまな味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富