

給食室からのおたより



令和5年度 面川報徳保育園



あけましておめでとうございます

年末・年始と楽しい休みが続き、食事面や生活面のリズムが乱れがちだったのではないのでしょうか。これからの時期、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などが流行り体調を崩しやすいので、生活リズムを整え、旬の食材を食べて身体を温めましょう。



朝ごはんはしっかり食べましょう



さくら組さんはスキー教室が始まります。朝早くから雪山での活動となり、体力を消耗します。元気に活動が行えるよう朝ごはんはしっかり食べましょう。朝ごはんを食べると、脳と身体がすっきり目覚め、身体が温まります。また、集中力を高めたり、便秘予防にもなります。

早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。



・手軽に食べることができるおにぎりにかつお節や鶏そぼろ等を混ぜ込みたんぱく質をプラス！

・前日の夕飯に味噌汁やおかずを少し多めに作れば、朝は温めるだけ！



・手軽に食べられる食品を常備！

粒状のお米は、粉状のパンや麺に比べて緩やかな速度で消化・吸収を行うので、血糖値が上がりにくく、腹持ちが良いです。元気に活動ができるように、朝食はお米がおすすめです！



1月の予定

9日(木) だんごさし
22日(水) 誕生会



1月旬の野菜



旬の食材は栄養価が高く、香りやうま味が豊富なので少ない調味料でおいしく調理ができるので身体にとっても優しいです。冬野菜は身体を温めたり、ビタミンCを多く含むので免疫力を高め風邪予防が期待できます。おでん、鍋物、具沢山の汁物などで旬の食材を味わってみて



乳幼児期の味覚



「好まれる味」



甘味やうま味は、生まれながらにして好む味です。母乳の甘さやご飯の甘味、たんぱく質に含まれるうま味は生命維持に必要な栄養素なので本能的に知っていると考えられます。

「嫌われる味」



酸味や苦みは、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さ、苦みは毒性を連想させるため、これらの味を避ける傾向があります。

味覚は、舌の表面の「味蕾」(みらい)という器官で感じ取っています。「味蕾」の機能は、乳幼児期がとても敏感なため、ほうれん草のえぐみやピーマンの苦みをより強く感じてしまい苦手な子が多いようです。しかし家族がおいしそうに食べている姿を見たり、食経験を重ねていくことで食べられる味が広がり味覚が発達し苦手を克服していきます。長い目で見ていきましょう！

又、乳幼児期に濃い味に慣れてしまうと、塩分や糖分量を摂り過ぎてしまい生活習慣病につながってしまいます。出汁などを使い薄味を心掛けてみてください。