



きゅうしょくだより

令和3年 10月 10日 かのん町保育園

● 今月の献立

実りの秋、食欲の秋、と言われるほどおいしいものが多い季節になりましたね。
秋の味覚を味わいながら気温の変化に負けない身体を作りましょう。

● 今月の食材 さつま芋、梨、柿、みかん...



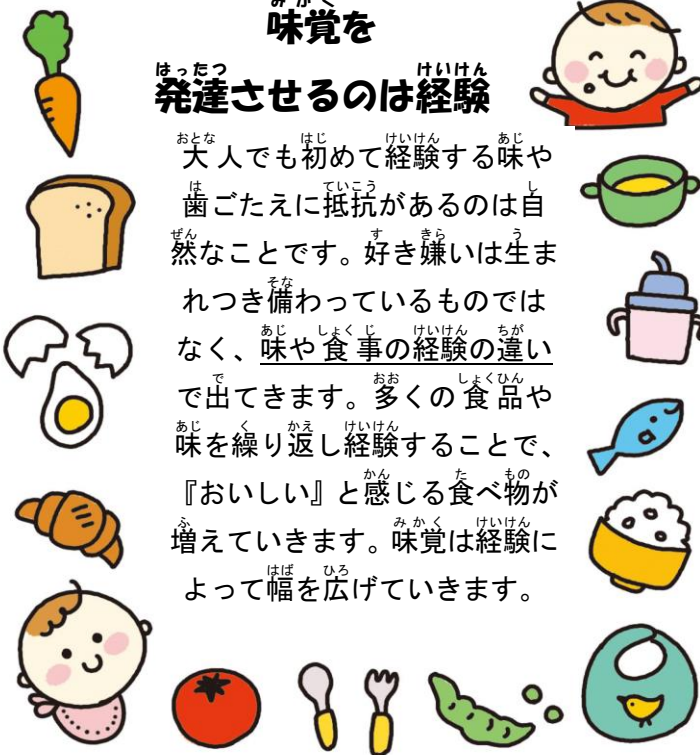
さつま芋 さつま芋は、食物繊維が豊富で、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えます。品種にあった調理をすれば、よりおいしく食べられます。

6日：さつま芋ドーナツ 14日：ふかし芋 22日大学芋など

味覚を

発達させるのは経験

大人でも初めて経験する味や歯ごたえに抵抗があるのは自然なことです。好き嫌いは生まれつき備わっているものではなく、味や食事の経験の違いで出てきます。多くの食品や味を繰り返し経験することで、『おいしい』と感じる食べ物が増えていきます。味覚は経験によって幅を広げていきます。



みんなが好きな味

- ・〈塩味〉〈甘味〉〈旨味〉は本能的に好む味と言われています。
- ・人は身体に必要な栄養素を含む食べ物を『おいしい』と感じます。
- ・〈塩味〉ナトリウムは身体に必要なミネラルです。
- ・〈甘味〉糖は、体内でエネルギーになります。
- ・〈旨味〉アミノ酸と、核酸の味です。
- ・主にたんぱく質に含まれています。

みんなが苦手な味

- ・〈酸味〉〈苦味〉は本能的に苦手な味です。
- ・ですが、経験を積むことで『おいしい』と感じるようになります。

10月10日は目の愛護デー
目の健康にいい食べ物をとり入れて目を大切に！

※目によいビタミンのほかに、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

目によいビタミン

ビタミンA；目の乾燥を防ぎ働きをよくします。
(緑黄色野菜・レバーなど)

ビタミンB1；目の神経の働きを正常にします。
(レバー・豚肉・うなぎなど)