

さわやかな空の色、こちよい風、季節はすっかり秋となりました。日中はまだまだ暑い日もありますが、朝晩は少々肌寒く感じられます。さて今年の夏も日本各地で猛暑、豪雨、台風、土砂被害などによる被害も多く見られました。天候の移り変わりの恐ろしさも年々増しているようで、10月に入っても台風が発生する可能性もあるそうで心配です。寒暖差が激しいこういう時こそ体調管理をしっかりとお願いします。子ども達が楽しみに待っている運動会ももうすぐです。毎年のことですが、この運動会をさかいに子ども達の成長ぶりが目に見えてきて食欲も涼しさと共にグッと増してきます。おいしい秋の味覚を子ども達に提供していきたいと思います。

9月の献立より～

お盆過ぎ辺りからだんだんと食べる量が増えてきたようです。献立によっては思ったほど食べなかったのもありましたが、9月に入ってから残菜も少なく“食欲の秋”となりました。おやつも給食に負けないくらい食べてくれます。保育園でヨーグルトも手作りしますが、未満児さんも以上児さんも大好きです。給食だよりでおやつをチェックしている学童さん、帰って来ると早速“今日のおやつ〇〇〇だよね～”と楽しみにしてくれています。よく食べたメニューを紹介します！

—主食・主菜—

南瓜コロッケ コーンフ레이크チキン
カレーうどん 鶏肉のマーマレード焼き
マーボー豆腐 さんまのごま焼き
ハヤシライス バーベキューチキン
南瓜シチュー ジャガ芋のコロコロ焼き
ししゃものチーズ焼き 高野豆腐のそぼろ丼
すり身と豆腐のふわふわ揚げ

—おやつ—

ミカン寒天 南瓜もち
フルーツサンド コーンマヨネーズトースト
バナナケーキ フルーツヨーグルト
よもぎクッキー 玄米フレークスナック
はったい粉団子 ぶのシュガークッキー
スイートポテト ホットクラッカーカナッペ
お彼岸おはぎ いちごのヨーグルトケーキ

—副菜・汁物—

するめ和え ポテトサラダ
卵スープ マカロニサラダ
そうめん汁 ごぼうサラダ
もやしと人参のナムル
さつま芋のみそ汁
ピーマンのツナ和え



うどんかりんとう

今月の献立表にししぴを載せています！



簡単牛乳パン



味覚の基本味

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味があります。表に5つの基本味と代表される食品、それぞれの味に象徴される役割を示しました。これら5つの基本味のうち、甘味・塩味・うま味は、体が必要とする味ととらえるための本能的に好む味とされ、酸味・苦味は、苦手と感じられる味とされています。

野菜が苦手な子どもが少なくないのは、乳幼児には味覚の感受性が高く、本能的に好まない酸味や苦味を含むものが多いためと考えられています。しかし、酸味や苦味を含む野菜などには体に有用な栄養素が含まれているため、少しずつでも経験しながら食べられるようにしたいものです。

幼児期の味覚

離乳食のころには野菜をよく食べていた子どもが、1歳を過ぎたころから食べ方にムラが出てくる場合があります。大人から見れば「なぜ急に食べなくなってしまったの？」と感じて、嫌がるものでも何とか食べさせたいと必要以上に働きかけてしまう時期でもあります。しかし、3歳くらいまでの好き嫌いは、固定的なものではなく、食べやすさや見た目などで判断していることも多いものです。

調理形態や味付けが変わると食べるようになることもあるので、無理に食べさせようとせずに調理方法を工夫してみましょう。細かく刻んで好きなものと混ぜてみたり、苦手なものを食べてからでないと好きなものを食べさせないなどの方法は、長い目で見ると逆効果になることがあるので、注意が必要です。

味覚は、味蕾による味の感受性だけでなく、嗅覚（におい）、視覚（見た目）、食感（食べた時の舌触りや歯ごたえなど）、聴覚（咀嚼した際の音）、触覚（触った時の感触）など様々な感覚を通して発達していきます。また、幼児になると調理に携わることや野菜の収穫体験などで、それまで食べなかったものを食べるようになることもあります。同時に、お気に入りのキャラクターが宣伝しているお菓子類なども、好きな味として認識するようになります。

大人が子どもに食べてほしいと願う食材や料理を、楽しい雰囲気の中で、仲間や好きな大人と一緒に食べながら味覚を形成していくことが期待されます。

～子どもの栄養 2021・10月号より～



5つの基本味と代表される食品

	代表される食品等	味に象徴されるもの
甘味	砂糖・はちみつ・バナナ	エネルギー源となる糖の存在を知らせる味
塩味	食塩・みそ・漬物	体内に必要なミネラル分の存在を知らせる味
酸味	レモン・梅干し・熟していない果物	腐敗・未熟な果物を知らせる味
苦味	ピーマン・ゴーヤ・コーヒー	毒の存在を知らせる味
うま味	昆布・かつお節・しいたけ	体を構成するたんぱく質の存在を知らせる味