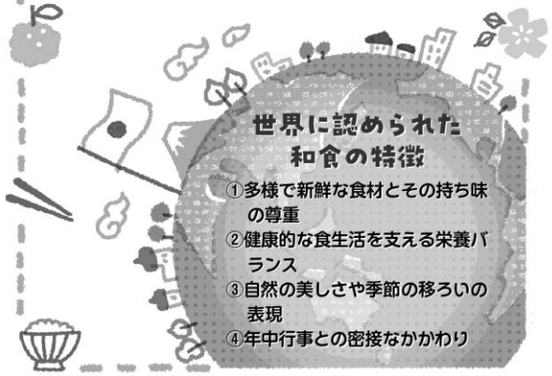
11月 給食だより

はすねだこども園



世界が認める「和食」

11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから、11 月 24 日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

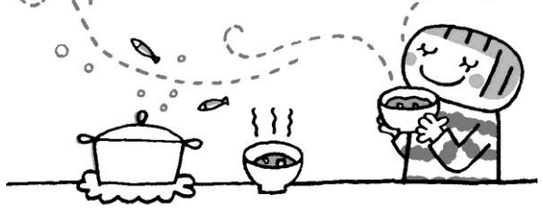






だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の**「だし」**を使ったお料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す**「だし」**を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。



薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。

調理のポイント



・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味用の塩分は控えて。

苦手な味も食卓へ



「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのは NG。本当に、その食材を食べなくなってしまいます。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻繁に食卓に出てきたりすることで、「おいしくな～い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は 7 回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。



塩分の話

市販のお惣菜やファストフードは、忙しいときの助けになりますよね。でも、ちょっと子どもには多すぎる塩分が含まれていることがあります。

そこで！ワンポイント

・煮物などの惣菜は、食べる前に、水を足して煮る。
・お刺身は、醤油を薄めておく。
・揚げ物は、塩味の下味がしっかりついているので、ソースなどはつけずに食べる。





濃い味に慣れると、乳幼児でも生活習慣病のリスクが高まるよ。内臓への負担も大きいから注意してね。

糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……



肥満
肥満や生活習慣病のリスクが高まる



イライラする
血糖値の上がり下がりの異常でイライラする



乳歯の虫歯
永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときはこんな工夫も



・菓子パン→食パンに
・菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
・ジュース→麦茶に
・甘いお菓子→おせんべいに

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この７種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの７種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。



ま → まめ → 豆類
良質なタンパク質



ご 種実類 ← ごま ← ビタミン・ミネラル



わ → わかめ → 海藻類
ミネラル・食物繊維



や 野菜類 ← やさい ← ビタミン・食物繊維



さ → さかな → 魚介類
カルシウム



し きのこ類 ← しいたけ ← 食物繊維・ビタミン・ミネラル



い → いも → イモ類
食物繊維・ビタミン・ミネラル

