

給食だより



2012年9月号
シャローム三育保育園

今年も暑い夏でしたね。9月でも、残暑がありますので、皆様、体調にはお気をつけ下さい。ところで、今月の食育では、幼児クラスはお月見団子づくりをし、くま組さんはおはぎづくりも体験します。給食には、キノコやさんまを取り入れ、子どもたちに「秋を感じて」もらえるようにと、思っています。これからも、どんどん秋の食べ物を献立に登場させていきますので、楽しみにしててください。



☆今月のメニュー☆

《子どもの味覚》

にんじんクッキー

(幼児 4人分)

<材料>

- ・人参 適宜 (30g)
- ・薄力粉 80g
- ・ベーキングパウダー 0.8g
- ・グラニュー糖 24g
- ・豆乳 16g
- ・サラダ油 20g

<作り方>

- ①人参の皮をむき、適当な大きさに切り、電子レンジでやわらかく蒸して潰しておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけておく。
- ③ボールに①、②、グラニュー糖、豆乳、サラダ油を入れ、よく混ぜる。
- ④170℃～180℃に温めたオーブンで7～8分焼く。きつね色になればできあがり！！

*先月の夕涼み会で作ったクッキーです。レシピを下さいという方がいたので、お便りに載せました。材料を合わせて混ぜるだけの簡単なおやつです。

味を感じる“味覚(みらい)”は、私たちの舌にあります。これは、2～3ヶ月の胎児の時期からあり、羊水の味を認識していることが分かっています。

赤ちゃんには、本能的に「好きな味」と「嫌いな味」が備わっています。

- ◎甘味(エネルギー原になる糖)
- ◎うま味(身体を作るたんぱく質)
- ◎塩味(ミネラル分)

これらは、本能的に体に必要なために、子どもたちは好みます。

- ☆苦味(自然界で毒を意味する)
- ☆酸味(自然界で腐敗を意味する)

上記の2つは、生命を守るために、年齢が低ければ低いほど、嫌う傾向があります。

しかし、離乳食期から色々な味を体験することでこのような「嫌い」な味も「好き」な味へ変化していきます。

幼児期の子どもの味覚は大人の2倍も敏感に感じると言われています。幼い時から濃い味を食べ続けていると、小・中学生で糖尿病や高血圧などの様々な生活習慣病になってしまう危険性もありますので、味付けはできるだけ薄味で、素材の“うま味”を引出し、味の違いを経験させてあげて下さい。

