



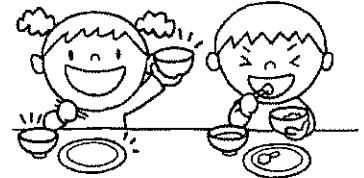
10月 食育だより

令和5年9月29日
たちばな保育園給食室



日が暮れる時間も早くなり、暑さも落ち着き、だんだんと秋らしい気候になってきました。旬の秋の味覚のものを食べて元気に過ごしましょう。

子どもの味覚について

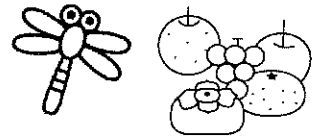


味には、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「旨味」といった5つの基本味があり、口内全体や舌などにある「味蕾（みらい）」という器官で感じとっています。

味蕾は子どもの時期に発達し、その数が多いほど味覚を強く感じ取ることが出来ます。子どもの味覚は大人の2倍も敏感であるとされています。しかし、早い時期から濃い味に慣れてしまうと、素材の味が分からなくなるばかりか、薄味のものを受け入れることが難しくなり、生活習慣病につながるリスクが高くなります。

味付けは出来るだけ薄味で、さまざまな素材の「旨味」を引き出し、味の違いを子どもの時期にたくさん経験させてあげましょう。

保育園でも毎日の給食を薄味にするよう心がけ、食材本来の味を子ども達に知ってもらおうようにしています。



レシピのご紹介 ～きな粉ちんすこう～

<材料一人分>

- ・米粉…15g
- ・きな粉…3g
- ・砂糖…9g
- ・油…9g

<作り方>

- ①米粉ときな粉を合わせてふるっておく。
 - ②砂糖と油を合わせてよく混ぜる。
 - ③②に①を加えてよく混ぜ合わせ、適当な形に成形する。
 - ④クッキングシートを敷いたオーブン皿に③を並べ、170度にあたためたオーブンで約10～15分焼く。
- ※きな粉の代わりにココア1gでもよい。

食育活動

きりん組さんでクッキーの型抜きをしました。
自分で好きなクッキー型を決め、生地を平らにして
きれいに型を抜いてくれました。生地が破れてしまっても

「もう一回!!」と何度も丸め直して挑戦
していました。型が抜けたクッキーは
ホットプレートを使って目の前で焼き、
焼き立てのクッキーを美味しそうに食べていましたよ。

