



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まります。始めは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。給食には好きなものだけでなく、食べ慣れていないものや苦手なものも出てきますが、子どもたちが楽しく美味しく食べられるように工夫していきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

味覚を左右・五原味

食べ物には“五原味”と呼ばれる味があり、それぞれ甘味、うま味、塩味、酸味、苦味として知られています。

中でも、人間が本能的に欲する味は、甘味、うま味、塩味です。塩味は塩化ナトリウムなどのミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのたんぱく質の味として、甘味は糖などのエネルギー源の味として重要です。

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。

朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達と喧嘩することもあります。

栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

食育なぜなぜ

あるのに「ないよ」っていうくだものなあに？

食育なぜなぜ

すずを リンリンリンリンと 5つ ならす くだものなあに？

答え：ナシ（梨）

答え：りんご（“リン”が5回）