

10月



R5. 10. 18 千代田幼稚園

実りの秋、食欲の秋。1年の中で1番食べ物のおいしいといわれる季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬のめぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。

旬の食材を織り交ぜながら、しっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



(配慮事項)

- 食欲の盛んになる機会を捉えて、偏食をなくすように配慮する。
- 運動量が増えるので、栄養と休養を十分にとる。

好きなもの、食べたいものを増やそう

～色々な食品と出会う～

1歳を過ぎたころから、子どもの好き嫌いがみられるようになりますが、調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになることが少なくありません。

気をつけたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して、一緒に食べる大人がおいしそうに何でも食べるようにしましょう。

嫌いなものをなくすことより、好きなもの食べたいものが増えるような食卓に工夫できると良いですね。

10月は食品ロス削減月間です。

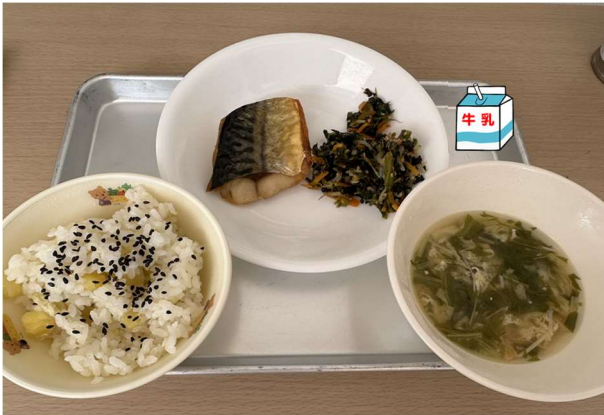
「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食品ロスを減らすために、家庭でできることは、

- ・食品ロスが出ないように必要な量を購入する
- ・陳列されている賞味期限の近い順番に購入する
- ・食べきれる分量を注文して、食べ残しを出さない

など、1人1人の行動が食品ロスを減らします。

広い目で見れば、食糧資源の有効活用や環境保全になり、私たちの生活を守ることにつながります。

10月10日(火)の給食



この日の給食は、さつまいもご飯、鯖の塩焼き、ほうれん草の海苔酢和え、水菜の味噌汁、牛乳でした。

秋が旬のさつまいもには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。食物繊維には排泄を助け、便秘を防いでくれる作用があります。また、ビタミンCはみかんに匹敵するほど多く含まれています。

子どもたちからは、「お芋が甘くておいしかった！」という声が聞けました。

～子どもに減塩は必要なの？～

「日本人の栄養摂取基準(2020年度版)によると、子どもの食塩摂取量の目安は、右表のようになります。

「国民健康・栄養調査(2019年)」によると、食塩相当量の摂取量の平均値は、1～6歳は5.2g、7～14歳は8.6gで、推奨量を超えています。

味覚は舌に存在する味蕾(みらい)で受容されますが、味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに急速に減り、成人する頃には幼児期の半分の数になると言われます。

そのため、子どもの方が味に敏感で好き嫌いが多く、味蕾が多いことが原因の一つと考えられています。

また、大人がおいしいと感じる味付けは子どもには濃い味付けになっているかもしれません。子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、「五感」で味わう習慣をつけましょう。

	男性	女性
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満

視覚➡彩りは赤・黄・緑・白を意識しましょう。また、楽しくなるような盛り付けができるとよいですね。

聴覚➡煮たり、焼いたり、切るなど調理する際に出る音(コトコト等)や食べる時にでる音(サクサク等)を聞くことで食事を待つ時の喜びや食欲増加につながります。

触覚➡食材の感触(つるつる等)や口に入れたときの感触(冷たい等)を体験することで、食べ物や食事に対する興味が生まれます。

嗅覚➡おいしそうな匂いが漂ってくると、食欲が増します。また、「だし」や食材の風味を活かすことで、塩分の摂り過ぎ防止につながります。

味覚➡甘味・塩味・酸味・苦味・旨味があります。酸味や苦味も体験しておきたい大切な味覚です。