



色々な食材を味わってみましょう!

入園・進級から1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるよう心掛けましょう。

知って得する

食の知恵袋

味わう力(味覚)を育てよう!

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。

おいしさにつながるたんぱく質の味(肉、魚)

甘味

エネルギー源になる糖の味(砂糖、果実)

うま味

基本五味

塩味

ナトリウムの味(食塩、しょうゆ)

苦味

酸味

舌を刺激する苦い味(山菜、ゴーヤ)

すっぱい味(酢、ヨーグルト)



(公財)児童育成協会発行「こどもの栄養」2026年5月号給食だよりから引用

お弁当についてのお願い(誤嚥・窒息予防など)

遠足の楽しみのひとつは、お弁当の時間です。しかし、保育所で食べる給食とは異なり、遠足ではついはいしゃぎすぎてしまうことがあり、のどに詰まらせてしまうなど、思わぬ危険が伴う場合があります。子どもたちが安心して楽しく食事ができるよう、次の点にご協力ください。

- 丸いもの(ミニトマト、ブドウ、球状のチーズ、うずらの卵など)は、避けていただくか、縦4つ切りにしましょう
- 好きなものや食べ慣れているものが良いでしょう
- おにぎりやサンドイッチなど手でつかんで食べられるもの、おかずなども一口大の大きさにカットすると食べやすいです
- つまようじ、ピック類は誤って口に入れて事故につながる危険がありますので、使用はお控えください

※誤嚥とは…食べ物や飲み物が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺へ入ってしまうこと

★遠足の詳しい内容は、各保育所のおたより等をご覧ください。



旬の食材

にんじん



春にんじんは皮が薄く色が鮮やかで、甘味が強いのが特長です。β-カロテンがとても多く、体内でビタミンAに変化して、皮膚や粘膜、目の健康を保ち、免疫力も高めてくれます。

