



# 食育だより

認定きららこども園 令和8年 5月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

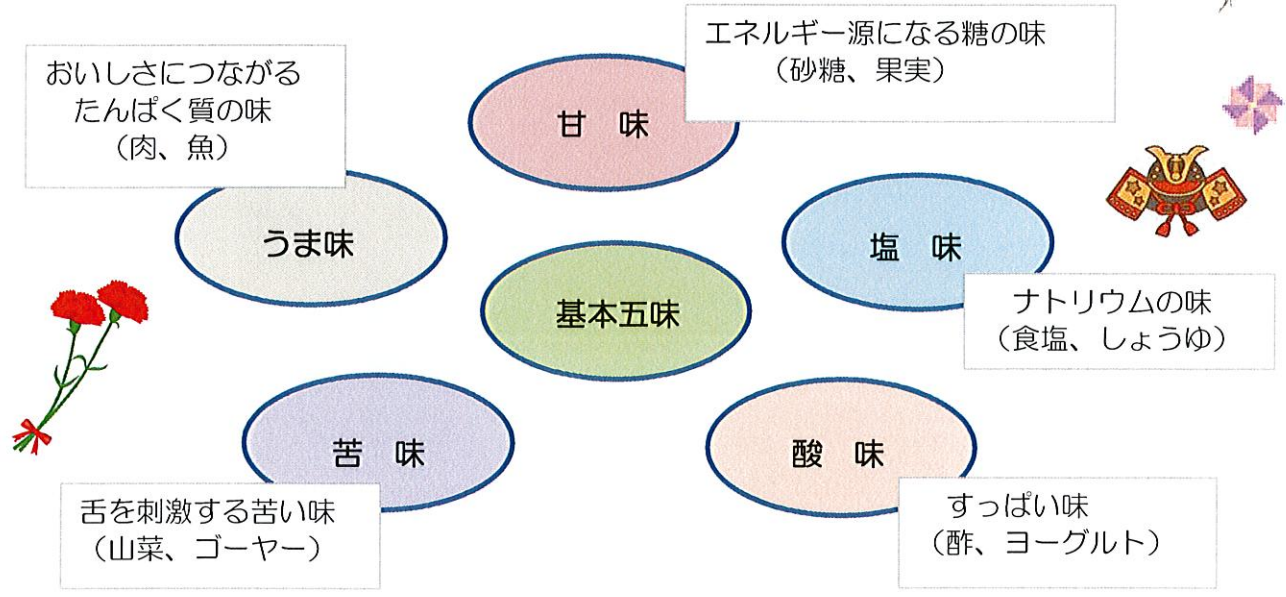
## 元気な声が響いています

子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。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にしていきましょう。緊張がほぐれ、おともだちとたくさん遊べるようになってお腹もすいてきます。おいしい給食を楽しく食べて子どもたちの笑顔がさらに増えますように！



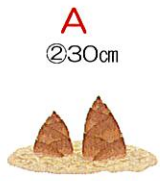
## 味わう力（味覚）を育てよう

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よう。



たけのこは1日に何cm大きくなるでしょう

- ① 5cm
- ② 30cm
- ③ 100cm



A  
②30cm  
たけのこは生長がとても早く1日に約30cmもおおきくなります。みんなの背は1年でどれくらい伸びるかな？

