



5月食育だより



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。5月になると、緑色が鮮やかなソラマメが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを味わってほしいと思います。細胞の再生、新陳代謝に欠かせないミネラルの亜鉛と、健康を維持する働きをするビタミンに富んだ5月の味覚です。



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについでいます。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



お弁当作りで 注意するポイント

- ①ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ②水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤抗菌シートを使う
- ⑥冷ました食品をつめる(冷めにくい場合は、保冷剤などを入れる)



大人気おやつ！

お麩のラスク

- 【材料】 約5人分
- おつゆ麩・・・20g
 - サラダ油・・・15g
 - きな粉・・・10g
 - 砂糖・・・20g



【作り方】

- ① ボウルにサラダ油と砂糖を混ぜる。
- ② ①におつゆ麩を入れて混ぜる。
- ③ オーブン170℃で8～10分焼く。
- ④ 焼き上がったら、きな粉をまぶす。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

