

5月給食だより



給食室 栄養士 吉村

寒暖差も少しづつ和らぎ、木々の緑が色鮮やかになって外遊びが楽しい季節となりました。4月の入園から1か月たち、初めて給食を食べる子どもたちが保育園でおかわりをする姿も見られ、園生活に慣れてきたように見えます。食べ物や給食に興味を持ってもらえるよう、いろんな食材を使用したり、お手伝いの取り組みを行っていきたいと思います。



何でも食べよう！



甘味

私たちが甘味を感じている物質は、エネルギーの供給源です。甘味成分は体内ですばやく吸収されるため、脳や体をすぐにしフレッシュさせてくれる味です。



塩味

体の塩類バランスを整える味です。体内の水分量や濃度を一定に保ち、血圧を安定させて、私たちの体を守ってくれる味なのです。



うま味

和食に欠かせないだし味です。日本人に馴染みの深い味覚ですね。うま味成分（グルタミン酸）を発見したのは日本人です。



酸味

食べ物が腐っていることを警告するシグナルの味だから、苦手な人がいます。幼児期に味覚のトレーニングをしないとなかなかなじめない味です。



苦味

苦い味。子どもには、「苦味」「酸味」を感じる野菜や酸味の強い果物など、もともと苦手とするものがあります。ピーマンやほうれん草など、歯で噛むとえぐみや苦味が出る野菜を嫌がるのは当たり前のこと。「苦味」「酸味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味なのです。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきますよ。



5月5日 端午の節句



「端午の節句」は、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日になったそうです。そのため、本来は男の子のための日だったのが、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。子どものお祝いだけでなく「お母さんに感謝する」という意味もあったのですね。

【こいのぼりのいわれ】

「鯉」というお魚は強くて、流れが速く強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることをお願いする意味が込められているようです。五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められているそうです。

園では一足早く4月28日に子どもの日の行事食を提供しました。

