保護者各位



令和８年11月１日

認定こども園　文化保育園
園長　浅田祐起子
栄養士　　林香里

11月　給食だより

11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。またこの時期は、魚・肉・野菜・果物など、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けない体づくりに励んで下さい。

今月のテーマ

舌の健康に気をつけよう



食べ物を口にした時、おいしい、不味い、甘い、塩辛いといった味を感じる働きを味覚といいます。味覚の主役は舌の表面にある味蕾です。味蕾は味覚細胞が集まったもので、舌の部位によって、甘味、苦味、酸味、塩味を感じる強さが異なります。幼児期は、味蕾細胞の数が最も多く、いろいろな食べ物を食べるという体験（学習）を通して、味覚が発達します。味覚の発達を促すうえで重要なことは、いろいろな食品を幅広く体験させることです。

≪ **舌にやさしい食生活** ≫

① 薄味を心がけ、辛すぎるものは控えめに！
② 好き嫌いなく、多種類の食品を食べる。
③ 亜鉛を含む食品を不足しないように！小魚、海藻、胡麻などに多く含まれています。



味の学習効果　～子どもを野菜好きにするために～

味覚（舌）は、単に味を感じるだけでなく、体に必要なものと有害なものとをふるい分けるセンサーの役割も果たしています。野菜の多くは、香りや匂いの強いものが多いので、子どもは抵抗を示します。その野菜も繰り返し食べたり、家族が美味しそうに食べるところを見せることを繰り返すうちに、味覚は警戒感を弱めていきます。これが、味の学習効果です。子ども達を野菜好きにするためには、味の学習をさせてやることが大切なのです。

旬の食材を食べよう　　**白菜**



白菜にはカリウムが多く含まれているので、高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また、骨を丈夫にしたり、血液の凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。