

# 給食だより



赤城保育園

暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう！



## 乳幼児にとって食育はとても大切！

乳幼児期は特に、生きるために必要な食に対し、日々の生活や遊びを通して体験を積み重ねることで、食生活の土台を築いていく大切な時期です。『決まった時間に食事をする』『食事のマナーを守る』『バランスの取れた食事を摂る』『家族やお友達と食卓を囲み、コミュニケーションを取る』といったことを日常的に学習・身につけることで、大人になってからも自然と食の知識や習慣を持ち続けることができるでしょう。

また、それは心身の健康を守ることにもつながるはずです。



## 味覚センサーは 大人の3倍



私たちの舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。

味蕾は子ども時代に発達し、その数が多いほど味覚を強く感じるのですが、ある時期を過ぎると減少し30代～40代頃には子ども時代の約3分の1まで減ってしまいます。つまり子どもの方が大人よりも味覚に敏感であると言えるのです。先天的な味覚の代表は【甘味・塩味・旨味】甘味は母乳やお米の甘味など生きて行く上で大切な味覚で、子どもの時甘い物を好むのも納得です。旨味はだし文化につながります。

そして子どもはなぜ野菜嫌いな子が多いのか？それは【苦味】を感じるセンサーも働いているからです。苦味は毒から自分の身体を守る為の大切なセンサーなのです。だから野菜の中でもじゃが芋や人参など甘味の強い物を好むのですね♡

## 乳幼児期は、 こんな「食べる力」を育てよう



## 目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームに触れる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが目にいいビタミンB群を含む豚肉、サケ、鯖などの秋魚、大豆製品、れんこんなどをとって目の健康を守りましょう。

