



# 食育だより

4月号



入園・進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお友達との新しい生活がスタートします。給食室も子ども達の様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事の時間を過ごしてもらえるように頑張っていきます。

給食を通して食に対する興味をもち、ご家庭でもお子様と共に食事の大切さや楽しさを学んでいただけるように、給食室より情報を発信していければと思います、このお知らせを作らせて頂きますのでよろしくお願い致します。



## 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いきましょう。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。



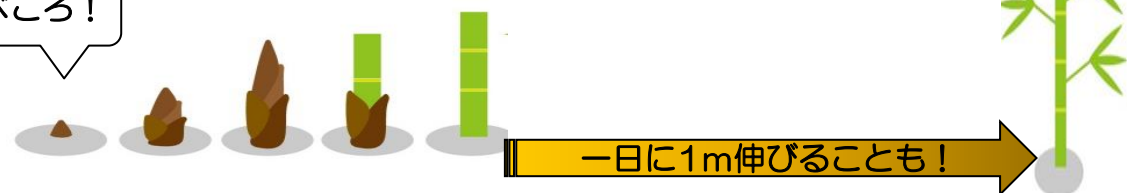
## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



## <竹とタケノコの違い>

食べごろ！



タケノコが、やわらかくておいしいタケノコでいられるのは、土から出てきてわずか期間です。土から頭を出すか出さないかの時が一番の食べごろです。それ以上たつと、タケノコは急に背を伸ばしながら煮ても食べられないほど身を硬くして、「竹」になっていきます。

竹はタケノコと竹を分ける境界線。背が伸びるにつれて、タケノコの皮が一枚一枚自然とはがれ落ちて皮を被っているのがタケノコで、皮が完全に取れたのが竹です。

「竹かんむり旬と書いて筍」旬とは10日間の意味で「たけのこ」は10日で成長してしまい、それ以上経つと食べられなくなるので「旬内の竹」ということで「筍」になったそうです。