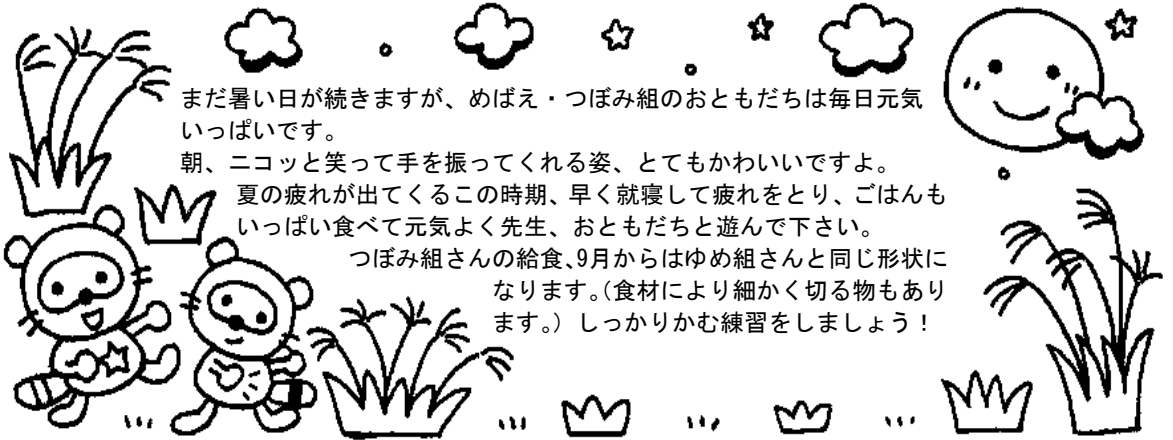


## 給食だより



まだ暑い日が続きますが、めばえ・つぼみ組のおともだちは毎日元気いっぱいです。

朝、ニコッと笑って手を振ってくれる姿、とてもかわいいですよ。

夏の疲れが出てくるこの時期、早く就寝して疲れをとり、ごはんもいっぱい食べて元気よく先生、おともだちと遊んで下さい。

つぼみ組さんの給食、9月からはゆめ組さんと同じ形状になります。(食材により細かく切る物もあります。)しっかりかむ練習をしましょう!

## 噛むことと味わうこと

噛むことは、消化酵素を含む唾液の分泌を促します。味は水分に溶ける物質によって感じるものなので、唾液の分泌は食品の味をよりよく感じさせてくれます。しかし、濃い味つけのものは、口の中でよく噛まなくても味を感じることができるので、すぐに飲み込んでしまいます。

そこで薄味のをよく噛んで味わえば、素材の味をおいしく感じるというわけです。



## 味わうってどんなこと？

舌にある「味らい」の味細胞に味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。

味覚には、甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の五原味があります。生後初めて接するのが母乳(乳糖)の甘味です。味覚の中でも甘味と旨味は生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。

それに対して他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。学習の条件によっては「味付けの好み」や「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、生涯の健康を左右します。



十五夜は「中秋の名月」と言われています。十五夜は満月を意味していて新月と呼ばれる月が出ないときから満月になるまでおよそ15日ほどかかることから十五夜と言われています。

空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが9月中旬～上旬で、今年の十五夜は10月4日(水)です。

めばえ・つぼみ組さんはお誕生会ではお月見二色おはぎ風を提供させていただきます。

