



## 給食だより



平成30年度9月

認定こども園

あけぼの幼稚園 NO.5

毎日暑い日が続きますが、めばえ・つぼみ組のお友達は元気いっぱい、毎日ニコニコして手を振ってくれます。8月、9月にめばえ組に新しいお友達が増え、楽しく賑やかな日々になると思います。暑い夏の疲れが出てくるこの時期。いっぱい食べて、十分な睡眠をとり、

体調を整えてくださいね。つぼみ組さんの給食は9月からゆめ組さんと同じ

形状になります。(食材により細かく切るものをあります)

しっかり噛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。そこで薄味のも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9月24日(月)です。

めばえ・つぼみ組のお誕生会のおやつは、「お月見二色おはぎ風」を提供させていただきます♪

さつま芋とあんこを使っておはぎを作ります☆

