

食育だより

城保育園 10月

実りの秋、食欲の秋です。1年中で一番食べ物の美味しい季節です。旬の柿、栗、ぶどうまたサンマなど秋の味覚いっぱいです。でも、食べすぎには注意して、秋風が吹いて過ごしやすくなった屋外でたくさん体を動かしましょう。



偏食を改善させたい ①

子どもは味覚のセンサーが敏感で乳幼児期は食習慣や食嗜好の基礎が確立し、味覚を育てるのに大切な時期といわれています。それは味覚の多くは学習によって獲得するからです。味覚には**甘味・うま味・塩味・酸味・苦味**の5つの基本味があります。『甘味』はご飯・パン、麺などに含まれるエネルギー源の存在を知らせる役割、『うま味』は肉や魚などに含まれるたんぱく質を知らせる役割、『塩味』は塩などに含まれる適度なミネラルを伝える役割があります。この3つは生きていくために体にとって必要な食べ物として**本能的に好まれる味**とされてます。一方で『酸味』は腐敗物を『苦味』は毒物の存在を知らせる役割があり、**体に害を与える危険な食べ物と警告**しますので、**体を守るために受け入れない味**とされます。子どもの味覚はシンプルで分かりやすく、甘味・うま味・塩味の生きるために必要な味を「おいしい」と感じます。逆に腐ったものと似ている『酸味』・『苦味』などは「まずい」と感じます。なので子どもは本能的にピーマンやほうれん草などの食べるとえぐみや苦味、酸味を嫌がるのは当たり前なのです。酸味や苦味は何度も経験すると徐々に慣れていく味です。沖縄の子どもたちが苦〜いゴーヤー料理を食べられるのも、初めは苦手でも何度も繰り返し経験し、慣れた味なのだと思います。苦みのある食材を食べないからと食卓からなくしたりせずに、切り方を変えたりだしや調味料を使ってえぐみを和らげるなど工夫してみましょう。



目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

