



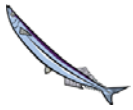
平成26年10月配布 末広保育園

夏の暑さがやわらぎ、秋も深まる今日この頃ですね。秋といえば、『秋の味覚』という言葉があるように、美味しい食材が多く実る季節です。10月31日のハロウィンももともとは秋の収穫を祝う行事です。食材が一番おいしくなる旬の時期に素材の味を楽しみたいですね。

今月の旬の食べ物は・・・

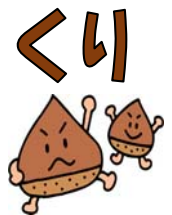
さんま・くり・かき

さんま



秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりがいい証拠です。

秋の味覚の代表ともいえる栗は、ゆでたり栗ごはんにしたり、甘露煮やきんとんなど子どもにも人気の食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。



かき



熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。

よく噛んで食べましょう

「咀嚼力」



- ①食べ物のおいしさを感じます
薄味でもおいしく素材そのものの持ち味がわかり、味覚の発達につながります。
- ②消化を助けます
噛むとだ液が出ます。唾液が出ると、食べ物を飲み込みやすくなり、消化しやすくなります。
- ③頭の働きをよくします
唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定に役立ちます。
- ④歯やあごの骨を育てます
あごの発達を促します。歯並びをよくし、虫歯を防ぎます。
- ⑤言葉の発音をはっきりします

健康な歯でよくかんで食べる事は体の健康にとっても大切なことです。

よく噛んで食べると、食材の味をよりよく感じることができます

舌にある味蕾(みらい)細胞に味物質が触れておこる感覚を「味覚」といいます。味覚には、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味があります。

生れてはじめて接するのは母乳(乳糖)の味です。味覚の中でも甘味とうま味は、生まれながらにして本能的に好む味といわれています。

他の味は、学習して覚える味で味覚学習を必要とします。様々な味を経験していくことで、味付けの好みや好き嫌い(嗜好)が生まれ、生涯の健康にも関わってきます。よく噛んで食材のおいしさを楽しみましょう。