



早いもので、今年度最後の月となりました。子どもたちは、1年間の様々な活動を通して、体も心も大きくなりました。15日は卒園式です。卒園しても玉島保育園で食べた給食やおやつ、食育活動の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。



味わうってどんなこと? Part3

酸味→大人になっても、酸味は苦手だという人がいます。

酸味は、苦味や辛味と同様に、幼児期に味覚トレーニングをしないと、なかなかなじめない味です。

それはなぜか…

- ★食べ物が腐っていることを警告する味だから！
- ★からだにエネルギーをたくさん欲しがっているときに、代謝を活発にする味でもあります。

この味わいの違いは、酸味成分の違いによるものです。だからこそ、こども時代からの酸味トレーニングが必要なのです。

味覚学習は、乳幼児の初期学習がとても大切になります。いろいろな味を好んで受け入れるようになるためには、素材に触れ、色・形・においの感触を受け止めて味覚の学習をすることで、味覚の幅を広げることにつながります。



菜の花を食べて春を感じよう！

菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。ブロッコリーより鉄分・カルシウムが2倍多く含まれています！炒めものや天ぷらにして食べると栄養素の吸収率が上がるのでおすすめです。3日・26日の昼食で提供します。3日は、菜の花の展示を行います。味の感想をお家で聞いてみて下さい。



菜の花とベーコンの卵炒め

材料4人分

- ・ベーコン 8枚
- ・菜の花 400g
- ・溶き卵 4個分
- ・油 大さじ2
- ・塩 小さじ2/3
- ・こしょう 少々

作り方

- ①ベーコンは2cm幅に切る
- ②菜の花の根元部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、ベーコン・菜の花を炒める。
- ④③がしんなりしてきたら、溶き卵を入れ半熟状になるまで火を通す。
- ⑤塩、こしょうを加えて味を整える。

菜の花の苦味が気になる場合は、炒める前にサッと下ゆでしてから炒めましょう。

