

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度3月



少しずつ春の気配を感じる季節になりました。進級・卒園と1年間の節目を迎えます。季節のひと回りと共に、心も身体も大きく成長した子どもたち。食への興味も大きく膨らんでいてくれたらいいなと思っています。1年の締めくくりの3月は、いつも以上に今年度を一緒に過ごしたお友達と楽しく食を囲みたいと思います。

## 春の味。見つけた！



ちょっぴりほろ苦い春先の味。

旬がわかりにくくなった今でも春の山菜や野菜の存在は健在です。苦みは毒性のシグナルであり「防衛本能の味」子ども達が一番苦手とする味で、成長過程でも一番最後に覚える味覚と言われていますが、様々な食材を食べる経験を積む中でそのおいしさに気づいていきます。四季があることでより豊かなものになっている日本の食文化。少しずつ味わう機会をつくっていきけるといいですね。

## 味を学ぶ。

味覚学習は、離乳期から十代後半までが可能な時期と言われています。特に乳幼児期の初期体験・初期学習が重要なカギとなり、いろいろな味を好んで受け入れるようになるためには、経験・知識・意欲といった脳の発達が必要になってきます。素材に触れ、色・形・においの感触を受け止めて、味覚の体験学習を繰り返し、脳を刺激して感じさせることは、味覚の幅を広げるためにも欠かせません。



## ちょっぴり大人な世界！

### 春の香りと味を体験してみよう！



タケノコ

竹の地下茎からでる若芽です。掘りたては生食できますが、徐々にあくがでてくるのであく抜きが必要。米のとぎ汁やぬかなどを用いたあく抜きは大変ですが、その分、味も香りも格別！わかめと合わせた若竹汁、炊き込みごはん、かつお節を使った土佐煮などがおいしいです。



なばな（菜の花）

食用の菜の花です。ほろ苦く独特の香りがあります。つぼみが開いていないものを選びましょう！ビタミン・ミネラル・食物繊維などとても栄養豊富です。油とも相性がいいので、お浸しなどだけでなく炒め物もおすすめてです。



うど

自生するものは山うど、栽培したものは白うどと呼ばれます。独特の香りとほろ苦い味があり、天ぷら・酢みそあえ・ぬた・お吸い物・サラダなど用途はたくさん！うどは東京特産の農産物でもあります。



よもぎ

若葉をつんで草餅にするのが有名ですね。漢方では「艾葉(がいよう)」と呼ばれ、止血作用をもつ生薬として利用されてきました。独特の香りには邪気をはらう力があるとされています。

挑戦しやすいものを紹介しましたが、この他にも「ふき・たらめ・つくし・ふきのとう・わらび・ぜんまい」など、まだまだ春ならではの味がたくさんあります。春野菜や山菜の苦味はポリフェノール類によるもので、新陳代謝を高めて体から老廃物を出し、体を目覚めさせてくれます。冬の体から春の体へ、食べ物からパワーを頂きましょう！

## 和食の作法

### どんな食べ方がいいの？ 食べ進めるときの作法

和食は、ごはん、汁もの、主菜、副菜とお皿が並んでいるので、おかずを一口食べたらかごはんを食べて、またほかのおかずを食べたらごはんを食べるように、まんべんなく食べ進めることができるようになっています。食べものを口の中で混ぜ合わせる「口中調味」によって繊細な味わいを楽しめるのは、日本の食事スタイルならではのポイントです。一つのお皿だけを食べて進めるばかり食べは、口中調味ができないうえ、何かが余ってしまうということも起こります。どのお皿もバランスよく食べ進めることを心がけてみましょう。

