

食育だより



ピノキオ幼児舎

2021年度12月



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。風邪などで体調を崩さないよう、普段の食事にも冬野菜などを取り入れながら、栄養をたくさん摂って、元気に来年を迎えましょう。

5つの味を知っていますか？

味を感じる感覚である味覚の基本は5つの味で構成されています。そのうち「甘味」「塩味」「うま味」は栄養摂取のために、「酸味」「苦味」は腐敗や毒物に注意するために必要なものと言われています。

味覚は乳児期から幼児期にかけて発達し、この時期に様々な味の味覚体験をすることで、味覚



の発達を促していきます。酸味や苦味は、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝える役目があるため、初めは受け入れられない、子どもにとって苦手な味です。しかし、何度も繰り返し体験する機会をつくることで、慣れていく味でもあります。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。

食べないからといってすぐに嫌い決めつけずに、多くの食材や料理を経験させてあげることが大切です。



いろんな国の「おいしい」を集めてみよう！

第6回目は - ロシア -



フコースナ (Вкусно)



「とてもおいしい」とときには「オーチンフコースナ」と言います。

ちなみに、一品ずつ配膳する「コース料理」は、気温の低い日が多いロシアが始まり。ロシアからフランスに渡り、世界中に広まったそうです。

冬至の七種で運を倍増！

冬至は、太陽の高さが一年のうちで最も低くなり、昼が短く、夜が一番長くなる日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めるとされていて、特に「ん」が二つづく食べ物を「冬至の七種(ななくさ)」と呼びます。これらはビタミンも豊富ですので、運だけでなく栄養もつけて寒い冬を乗り越えましょう！今年の冬至は12月22日です。



旬の食材

さつまいも

さつまいもは秋のイメージが強いですが、秋から冬にかけてが最もおいしく食べられる時期になります。8月～11月頃に収穫され、2～3カ月程貯蔵することで水分が抜け、甘くおいしいさつまいもに変化します。

そんな旬のさつまいもを使用した簡単レシピをご紹介します。ラップにくるんで作れるので、ぜひお子さんとクッキングしてみてください。



フルーツきんとん

【幼児1人分】 ・さつまいも 50g ・レーズン 3g
・りんご 25g ・砂糖 1g ・砂糖 2g

1. さつまいもは茹でてつぶしておく。
2. レーズンは戻して、細かく刻む。
りんごはいちょう切りにし、砂糖1gを加えしなっとなるまで煮る。
3. 1・2と残りの砂糖を混ぜあわせる。
4. ラップに包み、くるんとひねり成形し完成！