



# 食育だより

## 五味について

五味とは、味の基本的な要素で、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味のことをいいます。

辛味は五味の中に入らないの？と思われる方もいると思います。

実は、辛味は舌の味を感じる部分ではなく痛覚を刺激するので、正確な意味での「味」ではないのです。

「うま味」は、こんぶなどに含まれている「グルタミン酸」と、かつお節などに含まれている「イノシン酸」が合わさると、うま味の強さを数倍に感じられます。これを「うま味の相乗効果」といいます。

また、西洋料理や中国料理では、野菜類や肉類と組み合わせても、同じ効果があります。

「うま味」という言葉は、英語表記で「UMAMI」という用語が、国際的に使用されるようになり、世界中の人が「うま味」を楽しんでいます。

## <献立目標>

### 五味を意識したメニュー作り

だんだん気温が下がり、体調を崩しやすい季節になりましたね。外から帰ってきたら、手洗いうがいを必ず行ない、体を温めるなどを心がけて、菌やウイルスに負けない体づくりをしましょう！

(文責:田中)

### 今月のメニュー

- 18日(火)お誕生日会: パセリライス、ミニトマト、ポテトサラダ、ミニトマト、コンソメスープ
  - 20日(木)冬至メニュー: 魚の幽庵焼き、南瓜のいとこ煮
  - 21日(金)クリスマス会: コーンライス、鶏のからあげ、ブタロリタン、ブロッコリーの塩茹で、ミルクスープ
  - 13日(木)お弁当日: いちごサンタさんのシュークリーム
- です!! お楽しみに♪

## 保育室より

三色餅をみんぱで考えることで、食材に興味をもち、苦手なものも食べられるようになってきました。

「こい、食べると強くなるわいよね」と、話せばから、食べていほす。苦手なものも、我、てきました。

文責:宇野

## 食育目標

|        |  |
|--------|--|
| 長期目標   | ご飯、汁物、おかずをバランスよく交互に食べようとする。正しい姿勢に座る              |
| 1歳     | 「高」色々の食材に興味をもち、苦手なものも食べようとする。利用キヤスーンで自分で食べようとする。 |
| 1歳・こあら | 正しい姿勢で食べようとする。苦手なものも食べようとする。                     |
| 2歳     | はしや、スプーン、フォークを使って自分で食べようとする                      |
| 3歳     | 正しい座り方を意識して食べようとする                               |
| 4歳     | 冬野菜の効能を知り、よく噛んで食べようとする                           |
| 5歳     | 冬の食材や栄養について知り、よく噛んで食べる                           |
| グループ共通 | よく噛んで食べようとする                                     |