

# 園 給食だより

たかがみねこども

令和6年12月

子どもたちが大好きなクリスマスの季節、今年も残りわずかとなりました。普段の食事では、冬野菜を取り入れるなど栄養バランスのよい食事を心がけて、寒さに負けない、風邪をひかない体づくりを目指しましょう。



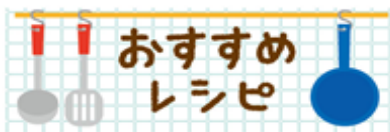
## ～5つの基本味「五味」の役割を知ろう～



私たちが舌で感じる味は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの味があります。「辛味」や「渋味」は刺激やしびれとして感じ取る感覚のため、五味には含まれません。この五味それぞれの役割を知ることにより、子どもが好き嫌いをする理由が分かります。慌てずに少しずつ苦手に慣れるようにしていきましょう。

- ① **甘味**…ごはんやパン、麺類や甘いお菓子などに多く含まれる糖はエネルギー源としてのシグナルです。成長するために本能的に甘味のある食べ物を欲するように体に備わっています。
- ② **塩味**…塩はミネラルとしてのシグナルです。体内のミネラルバランスを整えるために、本能的に塩味のある食べ物を欲するように体に備わっています。
- ③ **酸味**…レモンやお酢などに含まれる酸は、腐敗を示すシグナルです。実際に食べ物が腐ると酸っぱい臭いがします。大人は経験から判別できますが、本能的に危険を示すシグナルとして、体が認識します。
- ④ **苦味**…ピーマンや緑茶やコーヒーなどに感じられる苦味は、毒物を示すシグナルです。酸味と同様に、食経験を重ねることにより、苦味を美味しいと感じるようになりますが、本能的に苦味は毒物を知らせるシグナルとして体が認識します。
- ⑤ **うま味**…昆布やかつお節、きのこなどに含まれるうま味はアミノ酸（たんぱく質を作る元となる）を示すシグナルです。体を作るために本能的にうま味のある食べ物を好んで食べるように備わっています。

## <材料2つ！簡単ドーナツ／11月の手作りおやつとして実施しました>



### おすすめ レシピ

(作りやすい分量)

- |             |      |
|-------------|------|
| ・ホットケーキミックス | 100g |
| ・豆腐         | 75g  |
| ・油          | 適量   |
| ・粉糖など       | 適量   |

### 豆腐ドーナツ

<作り方>

- ①ボールに豆腐を入れてぐちゃぐちゃと崩す。
- ②①にホットケーキミックスを入れて、しっかり混ぜる。
- ③鶏団子みたいに成形して、油で揚げる（手に油をつけると丸めやすいです）。
- ④お好みで粉糖などの甘味をかける。

