

食育だより

令和4年度 秋号
はつねほいくえん
TEL 871-3468

毎月19日は「食育の日」



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、、、楽しみが多い季節がやってきました。この時期は、とれたての新米が出回る時期でもありますね。新米のおいしさを感じるにはよく噛んで食べることが大切です。

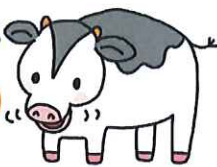
保育園では、日頃から噛むことの大切さを伝えるようにしています。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

《 食品添加物について 》

食品添加物に 気をつけて

食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを指します。保存性を高める、混ぜりやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいのです。

商品の表示をチェック



- 保存料**…細菌やカビなどを繁殖させないもので、人の細胞にも何らかの影響があると考えられている。
- 着色料**…一部に毒性が認められ、海外では使用禁止になっているものもある。
- うま味調味料**…ナトリウムと結びついた形で存在していて、気づかいうちに塩分過剰摂取になり、強いうま味に慣れて素材の味がわからなくなってしまう。
- リン酸塩**…カルシウムの吸収を阻害し、骨の形成不全や骨粗しょう症を招く。
- 発色剤**…亜硝酸Naなど、ほかの物質と反応して発がん物質を作る。