

給食だより

新春のお慶びを申し上げます。お正月はどのようにお過ごしになりましたか。

1月7日は人日の節句です。「芹(せり)、薺(なずな)、御形(ごぎょう)、繁縷(はこべら)、仏の座(ほとけのぞ)、菘(すずな)、蘿蔔(すずしろ)」で知られる春の七草は、古くより、人日の節句に七草粥として食べる習慣があります。七草粥は「災いを除け、長寿富貴を得られる」という言い伝えの他にも、お正月料理で不足しがちなビタミン・ミネラルを補うと共に、疲れた胃を休めるとも言われています。1日早いですが、6日のおやつに七草がゆを食べます。13日には、餅つきも予定していますので、古くからの風習に触れ、季節を感じられる月になるのではないのでしょうか。

12月から姉妹園の畑で栽培した無農薬の大根やネギを頂いて給食に使っています。

1月には、その大根でたくわん漬けを作ります。毎年作っていますが、子ども達にも人気です。材料は、お米屋さんからもらった質の良い糠と塩とザラメだけです。シンプルですがとても美味しいたくわんができます。今から楽しみです。

【七草それぞれの意味は】

春の七草。七草粥に入っていますが、それぞれ縁起の良い意味があるのをご存じでしたか？

「セリ」

シロネグサともよばれ、競り合うように自生しています。『競り勝つ』という意味をかけて、縁起物とされています。

ビタミン・ミネラルを多く含み胃腸の調子を整えてくれます。

「ナズナ」

三味線のばちに似ていることからぺんぺん草ともいい、『なでて汚れをはらう』という意味もっています。

「ゴギョウ」

御形と書き、『仏体』を表す縁起物です。

「ハコベラ」

繁栄が『はびこる』として意味もっています。

「ほとけのぞ」

ほとけのぞは、名の通り縁起物として扱われています。

「スズナ」

スズナは、『神をよぶ鈴』として縁起物です。現在では一般に食べられているカブをさします。

「スズシロ」

一般に食べられている大根です。『汚れない純白さ』を意味しています。



【子どもの味覚はどう発達するの？】

味には、「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」といった五つの基本味があり、それらの味を、口内全体や舌や喉などにある“味蕾（みらい）”という器官で感じとります。この五味は、それぞれに役割があります。

「甘味」は、ごはん、パン、麺などに含まれる炭水化物＝“エネルギー源”の存在を教える役割。また、「旨味」は、肉や魚などに含まれるアミノ酸＝“たんぱく質”の存在を教える役割。そして、「塩味」は、塩などに含まれる“ミネラル”の存在を教える役割があります。この3つの味は、生きていくために「体にとって必要な食べ物」を伝えるため、本能的に好まれる味とされています。その一方で「酸味」は、“腐敗物”の存在を教える役割。「苦味」は、“毒物”の存在を教える役割があり、この2つの味は、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝えますから、初めは受け入れられない味とされます。

「苦味」「酸味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味なのです。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。また、子どもはいろいろな味を経験する機会を何度も得て「見慣れたもの、食べ慣れたもの」に安心感を覚え、苦手なものが少なくなっていきます。味覚を育てるためには、離乳食・幼児食を通して多くの食材や料理を経験させてあげることが大切なのです。