



# 給食だより

梅雨に入るこの季節は、体調も崩しやすくなります。食事をしっかりと摂って体調を整えていきましょう。

先日、幼児クラスは、お米屋さんの青木さんに指導を受け、コシヒカリの苗を植えました。今年も、お世話をしながら苗の成長を観察し、秋には収穫して食べたいと思います。

6月は梅の季節です。幼児クラスでの梅ジュースの調理保育を予定しています。

## 【梅の栄養】

梅は日本人が古来から様々な形に加工して保存食として食して来た食材です。

梅はバラ科サクラ属の樹木の木になる実で非常に強い酸味が特徴で、様々な栄養素を含んでいるため薬として重宝されていました。

梅の独特なすっぱさのクエン酸やリンゴ酸などは、胃液の分泌を促し食欲増進効果や疲労物質の乳酸をエネルギーに変え疲労回復効果があります。また、抗酸化作用があるビタミンEや血行改善効果があるムメフラールなどが豊富に含まれています。



## 【食中毒に気をつけよう！】

梅雨の時期は、食中毒が最も発生しやすい時期です。ご家庭でも十分注意してください。

食中毒予防の4原則	
<b>① 菌を持ち込まない</b> 体調の悪い時には調理しない。手洗いを徹底する。	<b>③ 菌を増やさない</b> 調理したものはすぐに食べる。すぐに食べない時は冷蔵庫で保管。
<b>② 菌をつけない</b> 盛り付け時や調理済み食品に素手でさわらない。	<b>④ 菌をやっつける</b> 十分な加熱をしましょう。



## 【どうして野菜嫌いになるの？】

1歳前後になると、野菜嫌いが始まります。野菜には苦味や酸味があります。苦味や酸味というのは、毒や腐敗を知らせる味で、人間が本能的に避ける味です。また、離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、味覚が発達し、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。味覚や嗜好の発達として、苦味や酸味は、多くの経験を積んで獲得するものです。その発達には個人差がありますが、食事時の大人との関わりが発達を促します。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの他の食材では補えない栄養素が多く含まれます。野菜が苦手な子どもがたくさんいるのは、私たちが大人が手助けしていきたくてです。野菜を食べやすくする工夫としては、まず一番美味しい旬の野菜を食べることです。また、咀嚼力が弱い乳幼児期は、生野菜よりも、煮たり茹でたりし加熱した野菜を、出汁を効かせて薄味にして食べると食べやすいです。ごまやケチャップ、マヨネーズなどを少量使い味付けを変えてみるのもいいでしょう。

そして何より、家族一緒に食事をして子どもの想いや時間を共有できるといいです。