もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和８年５月

入園、進級して１ヶ月がたちました。新しい生活に慣れてきて、園庭で元気に遊んだ後、給食をもりもりと食べる姿が見られるようになりました。一方で、環境の変化から体調を崩しやすくなるのも、この時期です。生活リズムを整え、早寝、早起き、朝ごはんで元気に登園しましょう。

味わう力を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾（みらい）で感じます。食べ物を美味しいと感じるかどうかはこれまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳食からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味は苦手な子もいますが、美味しく食べられた経験を重ねることでだんだんと食べられるようになっていきますので、色々な味付けにチャレンジしてみましょう。

《基本五味》

・甘味…エネルギー源になる糖の味（砂糖、果実など）
・うま味…おいしさにつながる味（肉、魚など）
・塩味…ナトリウムの味（塩、しょうゆなど）
・酸味…すっぱい味（酢、ヨーグルト、柑橘類など）
・苦味…舌を刺激する味（山菜、ゴーヤなど）

旬の食材

キャベツ、アスパラガス、
玉ねぎ、グリンピース、
そら豆、じゃが芋、山菜、
いちごなど・・・

～今月のレシピ～

ところてんサラダ（4 人分）

（材料）
・ところてん…1 パック
・キャベツ…50g
・きゅうり…1 本
・ハム…2 枚

（調味料）
醤油・・・小さじ 2
酢・・・大さじ 2
砂糖・・・大さじ 1
白ごま…少々

（作り方）
①ところてんは水気を切っておく。
②キャベツ、きゅうり、ハムは千切りにする。
③キャベツは柔らかくなるまで茹でて冷ます。
④ボウルにすべての材料と調味料を入れて和える。

おしらせ

「にこにこ弁当の日」は下記の日程を予定しています。ご家庭でお弁当の準備をお願いします。

ひまわり組・さくら組・ゆり組
5 月 12 日（火）

全クラス
10 月 14 日（水）
11 月 11 日（水）