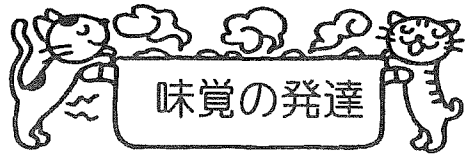


# きゅうしょくだより

# 2月

令和6年 2月  
牛窓ルビニ保育園



## 味の感じ方

味覚の発達には離乳期から幼児期の食の経験が大きく影響します  
特に離乳期にさまざまな食材の味にふれることで味覚の幅を広げることができます

それは、その後の食生活の基盤となっていきます

舌には味蕾(みらい)という味を感じるための細胞があります 味蕾の数は大人より子どもの方が多く、数が多いほど味を強く感じます  
そのため乳幼児の食事は薄味を基本として食べ物本来の味を楽しめるようにしましょう

## 味覚の種類

味覚には、うま味、甘味、酸味、塩味、苦味の5種類があります  
甘味は生まれながらに好む味ですが、塩味がわかるようになるのは、生後3か月ごろからといわれています  
また腐敗したものにも含まれる酸味や苦味は乳幼児が苦手な味です

## 咀嚼

食べ物は咀嚼(そしゃく)によってだ液と混ぜられ、消化・吸収が促進される

柔らかいものばかり食べていませんか？ 噛む習慣が薄れてしまいます 食材を小さく切り過ぎるのもよくありません  
適切な時間に食べ終われない、口の中の食べ物をいつまでも飲み込めないといった子どもがいる一方で  
ほとんど噛まずに丸飲みにしてしまう子どももいます ときにはお肉や繊維質の多い野菜などかみ切って食べたり  
かぶりついて食べるといった事も咀嚼の練習になるので、お家でもよく噛むように声かけしながら食べてください  
日本咀嚼学会が推奨する標語「ひみこの歯がいてーぜ」示されているように、噛むことはたくさんの効用があります



<b>ひ</b> 肥満予防 よく噛むと満腹中枢が働き 食べ過ぎを防ぐ	<b>み</b> 味覚の発達 よく噛んで味わうことで 食べ物の味がよく分かる	<b>こ</b> 言葉の発音が はつきり 口のまわりの筋肉を使うため 表情が豊かになり きれいな発音ができる	<b>の</b> 脳の発達 脳細胞の働きを活発にし 子どもの知育を助け高齢者は 認知症の予防に役立つ	<b>は</b> 歯の病気を防ぐ だ液が出て口の中を きれいにする。だ液の働きが 虫歯や歯周病を防ぐ
<b>が</b> ガン予防 た液中の酵素には発がん物質の 発ガン作用を消す働きがある	<b>い</b> 胃腸の働きを 促進 消化酵素が沢山でて 消化を助ける	<b>ぜ</b> 全身の体力向上と 全力投球 力を入れて噛みしめたいとき 歯を食いしばることで力がわく	顎の発達や喉に詰まる原因にもなるので、噛む力を伸ばしましょう。	

## ★キャベツと豆腐のふわふわ揚げ(人気メニュー)

材料	分量	作り方
キャベツ	31	① キャベツをみじん切りにする
木綿豆腐	44	② 豆腐は水気をきりつぶす
ツナ	16	③ 生姜はみじん切りにする
生姜	1.5	④ ①～③とツナ、醤油、塩、片栗粉を加えてこねる
卵	13	⑤ 丸めて油で揚げる(160℃)
醤油	1.2	
塩	0.2	
片栗粉	1	
油	3	

2月7日(水)  
らいおん組・くじゃく組は  
うどんクッキングを  
します

◎エプロン、三角巾、  
マスクの用意をお願いします。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	木	麦ごはん 魚のレモンソース煮和え 蓮根団子の赤だし 小松菜とベーコンの玉子炒め バナナ	あんトースト 牛乳	焼きおにぎり お茶	海藻類
2	金	おにさんランチ(豆カレーライス エビフライ) オレンジ	きな粉豆 牛乳	ぜんざい 牛乳	野菜類
3	土	パン 牛乳		ムーンライト 牛乳	緑黄色野菜
5	月	ごはん 味噌煮込みおでん 白菜おかか和え バナナ	ボーロ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
6	火	麦ごはん キャベツと豆腐のふわふわ揚げ シーザーサラダ 蒟蒻と根野菜のきんぴら オレンジ	パン缶 牛乳	バナナケーキ ★牛乳	きのこ類
7	水	かき玉うどん 竹輪の磯部揚げ 法蓮草の浸し バナナ	トースト 牛乳	チーズ クッキー 牛乳	野菜類
8	木	ごはん 納豆 焼き鮭 蓮根サラダ わかめと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	フルーチェ	パウンドケーキ 牛乳	大豆製品
9	金	麦ごはん イカのかりん揚げ 小松菜とあげの煮浸し キャベツと竹輪のオイマヨ炒め オレンジ	コーンフレーク 牛乳	乾パン 牛乳	海藻類
10	土	とんこつラーメン りんご	動物ビスケット 牛乳	芋けんぴ 牛乳	野菜類
13	火	ごはん お好み焼き風玉子焼き マカロニサラダ じゃが芋のゆかり和え バナナ	りんご お茶	プリン 牛乳	野菜類
14	水	麦ごはん 鶏肉のレモン醤油 白菜チャウダー 法蓮草とごぼうのごま和え グレープフルーツ	飲むヨーグルト	ピザトースト 牛乳	緑黄色野菜
15	木	おかかごはん レバーのカレー煮 チーズポテト 法蓮草とわかめのサラダ バナナ	ミトースト 牛乳	スコーン 牛乳	野菜類
16	金	ごはん 魚の照り焼き 法蓮草のおかか和え 南瓜のチーズ焼き オレンジ	ミニゼリー 牛乳	白い風船 チーズ ★牛乳	芋類
17	土	ベーコンと法蓮草のクリームパスタ りんご	ハーベスト 牛乳	海老せん 牛乳	野菜類
19	月	麦ごはん 豚肉のブルコギ おかかスパゲティ 法蓮草ソテー オレンジ	Caウエハース お茶	雪の宿 牛乳	大豆製品
20	火	ごはん 魚のフライソース 大根となめこの味噌汁 さつま芋とひじきのサラダ バナナ	きな粉トースト 牛乳	開口笑 ★牛乳	野菜類
21	水	ごはん 豆腐のかば焼き きこのサラダ じゃが芋の照り焼き オレンジ	バナナ 牛乳	ケーキ 牛乳	海藻類
22	木	鶏鍋 牡蠣鍋 きな粉餅	Ca煎餅 牛乳	フルーチェ	野菜類
24	土	牛肉と法蓮草のバター醤油丼 りんご	クッキー 牛乳	チョコイス 牛乳	野菜類
26	月	ごはん 油淋鶏 干草煮 バナナ じゃが芋と大根のサラダ	みかん缶 牛乳	まがり煎餅 牛乳	海藻類
27	火	ごはん 魚の胡麻唐揚げ ごぼうサラダ 豚汁 オレンジ	リッツ お茶	オートミールクッキー 牛乳	野菜類
28	水	麦ごはん 厚焼き玉子 マセドアンサラダ ひじきの煮物 バナナ	メロンパン風トースト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	緑黄色野菜
29	木	ごはん 豚肉のマーメレード焼き ラグーパスタ じゃが芋のガレット オレンジ	かりん糖 牛乳	マリービスケット 牛乳	海藻類

★印→鉄分強化牛乳の日です