



# 4月の食育だより



## ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい日が少しずつ増えて、だんだん春らしくなってきました。

新しい環境に慣れて元気に過ごすために、三食の食事をきちんととり生活リズムを整えていきましょう。

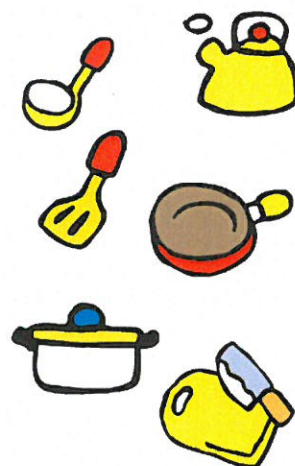
給食室では、安全で安心な給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は、身体の成長とともに発達していきます。

薄味を基本とし、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

甘味・塩味・うま味は人間が本能的に好む味ですが、苦みや酸味は経験を通じて受け入れられるようになります。そのため、これらの味に慣れていない子どもは苦手と感じやすいものです。今は味覚が形成される重要な時期。さまざまな食材や味に触れることで、味の幅を広げていくことが大切です。豊富な味覚の経験が、「おいしい！」と感じる力を育てていきます。



### お花見

お花見とは、主に桜の花を觀賞し、春の訪れを感じる日本古来の風習です。

お花見の始まりは、古くは奈良時代の貴族が始めた行事と言われており、当初は中国から伝来した梅の花を觀賞するものだったようです。

平安時代に入り、お花見の花が梅から桜へと移り替わっていきました。

**花見団子**…「花見団子」はお花見の時に食べる三色団子のことを指します。



串の根元から緑・白・ピンク（赤）の串団子で、諸説ありますが、ピンク（赤）は桜、白は雪、緑は新緑で、早春を意味していると言われています。

### 筍（たけのこ）

筍は、春の味覚の代表と言われるイネ科の野菜です。

塩分を体外に排出するカリウムや、うま味成分のアミノ酸を多く含みます。食物繊維も豊富な食材です

筍は部分によって硬さが違うので、用途に合わせた使い分けがおすすめです。

先端は軟らかく、炊き込みご飯や和え物に適しています。中央部分は煮物や揚げ物、繊維が多くて硬めな根元は薄く切って炒め物等にすると美味しく活用できます。

