



# 給食だより

2022年 4月28日  
四つ木なかよし保育園 栄養士

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

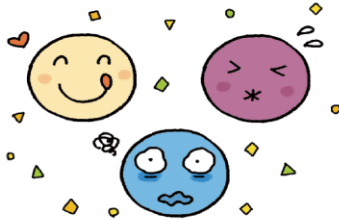
## 一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



## 生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

## やねより たかい こいのぼり~♪

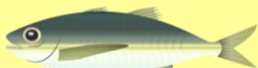


5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは、中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、もち米を笹でまいて蒸したものを供えたのが始まりと言われています。柏は、新芽がでるまで葉が落ちないことから、子孫繁栄を象徴する縁起のよい節句菓子として、柏餅を食べる風習が生まれたと言われています。



### 旬を食べよう！

あじ



刺身、焼き魚、煮魚、フライ、どんな料理でもおいしさを味わえる魚の代表。目が澄んでいてエラの赤いものを選びましょう。

### アスパラガス



アスパラガスに多く含まれる「アスパラギン酸」は疲労回復を助けるアミノ酸の1つです。



調理室運営の都合のため、今年度より食育集会の開催時刻が変更になります。5月19日（火）5月の食育集会 午前中開催⇒午後15：30～の開催となります。