

# 給食だより★9月

令和元年9月1日発行  
おとぎ保育園  
管理栄養士

暑い夏も少しは落ち着いてきましたね。日中はまだ気温が上がる場合があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水や熱中症になる危険性があります。9月になっても水分補給をしっかりと行いましょう。

## ★非常食は準備できていますか？

9月1日は防災の日です。

ご家庭では非常食を準備していますか？

一般的には、**人数×3日分の食料と水**が必要と言われています。

災害が起こった場合には、①冷蔵庫の中にあるもの

②冷凍庫の中にあるもの

③**非常食** の順に食べると生もの等、期限の短い食品を無駄にすることなく、使い切ることができます。

保育園では、

アルファ化米、レトルトドライカレー、缶詰（お粥、果物、ポテトサラダ）、フリーズドライのみそ汁・スープ類、ペットボトルの水、乾燥野菜・海藻、非常食用のクラッカーやせんべい、ビスケット等を備蓄しています。

災害時の支援物資や炊き出しでは、菓子パンやおにぎり、弁当類、飲み物等が多いようです。これらは炭水化物が多く、野菜類が少ない傾向にあります。このことから、非常食として野菜入りの食品（味噌汁やスープ類、乾燥野菜・海藻）を備蓄し、ビタミンやミネラルが補給できるといいですね。

## ★サンプルケース

9月からサンプルケースを再開します。お子さんと一緒にご覧ください。

## ★味覚の発達

子どもは生れた時から味覚をもっており、3歳くらいまでに基本的な味を学び、小学校3・4年生まで発達すると言われています。

### ・味の経験が豊かなほど味覚は磨かれる

離乳期には色々な食材を、幼児期になったらそれに加えて色々な味を経験させましょう。色々な食べ物の幅広い味が脳に記憶されると、味の違いが分かるようになり、味覚が徐々に磨かれます。

### ・味覚を磨くコツ

①たくさんの味を楽しもう

②食材の違いを経験しよう

③味を言葉で表現しよう

④塩分・糖分濃度に気を付け、味覚に敏感でいられるようにしよう

### ・味を感じるの舌にある“味蕾（みらい）”

舌には味覚を感じる“味蕾”があり、味覚神経から脳に伝達されます。

**甘味** 糖などのエネルギー源の味。

**塩味** 塩化ナトリウム等のミネラルの味。

### 【適正な塩分濃度】

離乳期 0.5%（1歳半までは大人の半分を目安に）

幼児期 0.6～0.7%（1歳半から6歳位までは汁物を薄める）

大人 0.8～0.9%

**酸味** 未熟や腐敗の警告の味、酢の酢酸やレモン・梅干に含まれるクエン酸等の美味しさに通じる味。

**苦味** 多くの毒が苦いことから警告の味、大人になるまでの食経験で獲得する、カフェイン等の嗜好品として好まれる味もある。

**うま味** 生きていく上で不可欠なアミノ酸（たんぱく質）の味。

