

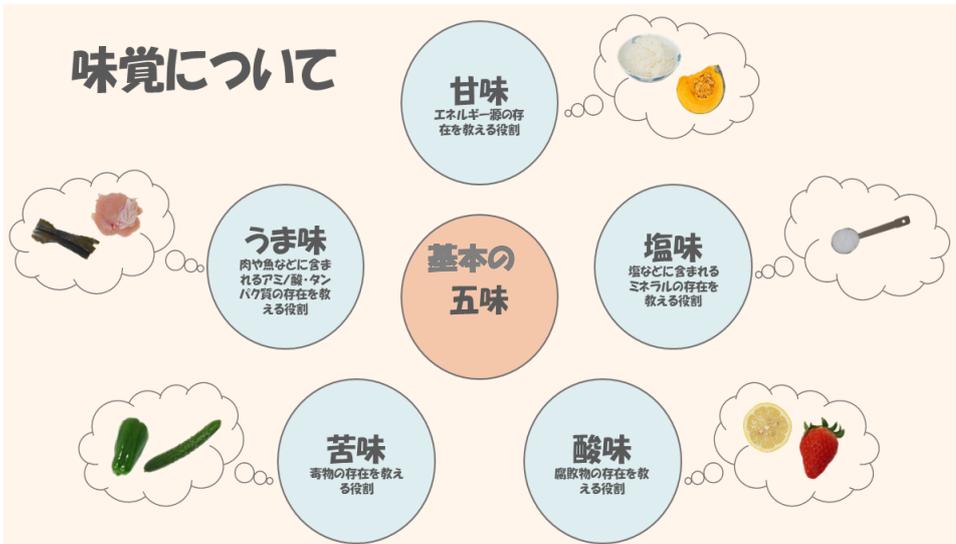
実りの秋、食欲の秋ですね。食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

味覚を育てよう

10歳頃までの味の記憶は、その後の味覚の基礎になるともいわれています。味覚は生まれつき決まってしまうものではなく、学習によって幅を広げられます。さまざまな味を経験して、食材本来の味に対する感受性を高める環境づくりが大切です。

味覚について



私たちが感じる基本的な味は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の五味です。

甘味・塩味・うま味…
「おいしい」
(生きるために必要な味)



酸味・苦味…「まずい」
(体に危険を及ぼすかもしれない)



と本能で感じますが、慣れることでおいしく食べることができるようになります。

味覚を育てるポイント

- さまざまな食材を食べさせてあげましょう
- 食感や形状、硬さにもバリエーションをもたせましょう
- 薄味にして旬のものを取り入れましょう (子どもの味覚は大人の約3倍鋭いといわれています)
- 楽しい食事で苦手なものにも慣れましょう



十五夜(中秋の名月)は10月6日です。

秋の収穫に感謝する行事です。

月見団子を作ってお供えする予定です。

魚の解体ショーを行う予定です。



愛情弁当のご準備をお願いします



10月16日(木)

山であそぼ!会



愛情弁当と水筒(水またはお茶)のご準備をお願いいたします。

※ 全クラス愛情弁当の日となります。

