

給食だより

2026年7月 岡部聖母保育園

保育園の畑にも、たくさんの胡瓜が実り、こども達も嬉しそうに収穫した野菜を給食室に持ってきてくれます。給食には、オクラや、ナス、トマト等の夏野菜がたくさん出ています。苦手な野菜に苦戦する事もありますが、野菜は元気の源！少しずつでも食べられる野菜が増えていくと良いなと思います。

子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある味蕾（みらい）は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」を作り、子どもの味覚をゆっくり着実に育てています。子どもの味覚には薄味でも美味しさが届きます。目安は大人の半分くらいの味付けです。

味の好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘味を好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。

甘味＝エネルギー源のサイン→本能的に「好き」

苦味＝毒のサイン→本能的に「こわい」

酸味＝腐敗のサイン→本能的に「危険」

★お皿を空にする達成感★

苦手なものは、ごく少量から盛り付け（小指の先くらい）「食べられた」という自信を積み重ねましょう！

★味見の特権★

「ちょこっとだけ味見してみる？」と誘うと食卓で食べるよりも、心理的ハードルが下がればくっと食べてくれることも。

カンピロバクターに注意！！

保健所からのお知らせ

- ◎生の鶏肉には、新鮮であっても、カンピロバクターなどの食中毒菌がついています。
- ◎食中毒の症状は、水のような下痢、腹痛、発熱等です。
- ◎鶏肉の中心が白くなるまでよく焼いて食べましょう。
- ◎肉のさしみ、タタキ、ユッケなどは十分に加熱されていない為、避けたほうが良いです。
- ◎牛肉や豚肉にもいろんな食中毒菌がついているので、鶏肉と同じように中心部までよく加熱しましょう。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

ツナと胡瓜の酢の物

＜材料：幼児2人分＋大人2人分＞

- ・胡瓜 200g（2本）
- ・ツナ缶 70g
- ・カットわかめ 2.5g
- ・酢 15g（大さじ1）
- ・砂糖 10g（大さじ1強）
- ・醤油 少々
- ・ごま 適量

【作り方】

- ① カットわかめはお湯で戻し、水気を切っておく。
- ② 胡瓜は薄い輪切りにする。
- ③ 酢、砂糖、醤油、ごまを合わせる。
- ④ ③にきゅうり、わかめ、ツナ缶を加え和える。

ツナが入る事で、食べやすい酢の物になります。

しょくいく くいず

なつに おいしい やさいを はんぶん に きってみたよ。
なんの やさいか わかるかな？

