



新学期が始まってほぼ 1 か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」をぜひ、心がけていただきたいと思います。

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の 5 つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にいただけたら幸いです。

1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りや薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。

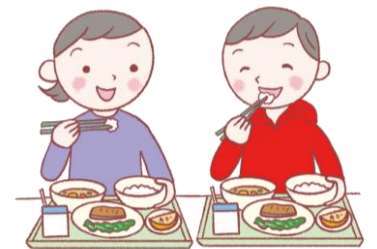


2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べてほしいと考え、給食に取り入れています。

3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちとみんなで食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



“旬”をキャッチしよう！

5月14日に、旬のグリンピースを1年生がさやだして、その日の給食で全校で味わいます。給食では旬の食材や行事を大切に献立を考えています。ぜひお子様との話題にしてみてください。



* 4 月の給食で使用したおもな食材の産地 *

牛乳（北海道）	たけのこ（熊本）	麦（福井）	大豆（北海道）
米（青森）	にんじん（徳島）	にんにく（青森）	じゃがいも（鹿児島）
新玉ねぎ（佐賀）	うどん（練馬）	ふき（群馬）	小松菜（東京）
長ネギ（練馬）	きゅうり（宮崎）	鮭（北海道）	さわら（神奈川）
豚肉（北海道）	なつみ（愛媛）	いちご（茨城）	清見レモン（愛媛）

☆今月の給食で使用する
練馬産野菜☆

にんにく・キャベツ・きゅうり