

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

## ◎今月の旬の食材

枝豆、きゅうり、ズッキーニ、いんげん、とうもろこし、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうがん、すいか、メロン

## ◎今月の行事食

お盆 冷やし野菜うどん 乾物利用料理 リクエスト汁（栄保育園）

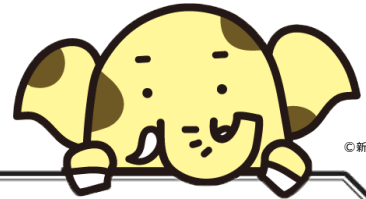
## ◎具体的な主な献立と提供日

- 3・17日「冷麦」（きゅうり）
- 4・18日「夏野菜丼」（ナス、いんげん）
- 5・19日「おにぎりマン」（ピーマン）
- 6・20日「とうがん汁」
- 25日「夏野菜カレー」（ナス、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ）
- 13・27日「冷やし野菜うどん」
- 31日「ひまわりパイ」（かぼちゃ）

知って得する

### 食の知恵袋

## ◎今月の食育アドバイス◎



©新産市 2010

### 味わう力(味覚)を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾（みらい）で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もありますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。

おいしさにつながる  
たんぱく質の味  
(肉、魚)

甘味

エネルギー源になる糖の味  
(砂糖、果実)

うま味

基本  
五味

塩味

ナトリウムの味  
(食塩、しょうゆ)

苦味

酸味

舌を刺激する苦い味  
(山菜、ゴーヤ)

すっぱい味  
(酢、ヨーグルト)

