

山の木々も少しずつ色づき、紅葉の美しい季節になりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。体調を崩さないためにも、栄養価の高い旬の食材を味わって食べるようにしましょう。

食べ物を味わう力とは

5つの味の基本があります。『甘味』『うま味』『塩味』は体にとって必要な成分があることを知らせる味であり、『酸味』『苦味』は危険を知らせる味をも示しています。

甘味：エネルギー源になる糖
(砂糖、果物など)

うま味：たんぱく質
(肉、魚、乳製品など)

塩味：ミネラル(ナトリウム)
(塩、しょう油など)

酸味：発酵(腐敗)や未熟な果物
(ヨーグルト、かんきつ類など)

苦味：嗜好品
(コーヒー、ココア、山菜など)

また、食べ物が『おいしい』と判断する基準は5つの基本の味だけではありません。食べ物の香りや食感・色合い・温度なども大きくかかわってきます。そして、一緒に食べている人や、食卓の雰囲気も影響します。

食事を摂るときには、食べ物を良く噛んで、楽しく味わって食べられるようにしましょう。

栄養たっぷりのココア

ココアは腸の中をきれいにしてくれる働きがある食物繊維や不足しがちな鉄分やマグネシウムが含まれています。

さむくなる時期にはあたたかいホットココアを飲んでホッと癒されるひと時を過ごしましょう♪

『酸味』『苦味』は小さな子どもは苦手と感じることが多いのですが経験を重ねていくことでおいしく食べられるようになります。

園では純ココアを使ってミルクココアを作ったり、フレンチトーストやパンケーキに使っています。

