

給食だより

2024年11月



春明保育園 栄養士

日に日に秋が深まり、朝晩は冷え込む日が多くなってきました。風邪をひかないためにも、睡眠・栄養・休養をしっかりととりましょう！



味覚とは？



舌にある味蕾（みらい）の味細胞に味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味があります。味覚の中でも、甘味・塩味・旨味は生まれながら本能的に好む味といわれています。それに対して、他の味は学習して慣れて覚える味なので、味覚の基礎ができる乳幼児期にたくさん味覚学習をすることがとても重要です。

五原味

甘

エネルギーの供給源です。甘味成分は体内ですばやく吸収されるため、脳や体をリフレッシュさせてくれる味ですが、摂り過ぎると虫歯、肥満、糖尿病になる恐れがあります。摂取量に気を付けましょう！

塩

体内のバランスを整える味です。体内の水分量や濃度を一定に保ち、血圧を安定させてくれる働きをします。摂り過ぎると、高血圧・動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞の引き金になります。

酸

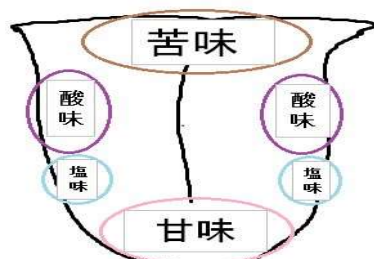
酸味は食べ物が腐っていることを警告する味のため、人間が本能的に好まない味です。よって乳幼児期からの味覚学習が必要になります。

苦味

苦味は毒を警告する味であるため、本能的に好まない味です。経験を積み重ねて好きになる味です。

うま味

うま味は日本人が発見した味です。たんぱく質を含む物質に多く含まれています。代表的なものは昆布に含まれるグルタミン酸、肉や魚に含まれるイノシン酸、干しいたけに含まれるグアニル酸などがあります。



舌の味を感じ