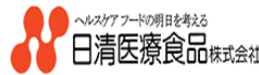


10月栄養だより



★味覚について★

味覚は主に舌にある味蕾（みらい）で受容されます。

味には“甘味、塩味、酸味、苦味、旨味”の5種類があります。味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに急速に減り始めます。成人の味覚は乳幼児期の半分ともいわれており、こどもの方が味に敏感で好き嫌いが多いのは味蕾が多いことが原因のひとつとして考えられています。今の時期にたくさんの食に触れて味を知ってもらいたいです😊

人が本能的に好む味



塩味

ミネラル

甘味

エネルギー源

旨味

たんぱく質

人が本能的に避ける味



苦味

毒

酸味

腐敗物

秋の味覚を食べよう！

9月22日に秋らしいメニューを提供しました。

10月は栗ごはんを予定しています。

★さつまいもごはん

★きのこ汁

★さんまのおろし煮

★かぼちゃのチーズサラダ

★梨



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康に良い食べ物を食事に取り入れて大切にしましょう！

魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ働きをよくする
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・ウナギ)
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

