



こ 津 発 第 7 3 号  
 令 和 8 年 4 月 3 0 日  
 こ ども 園 津 軽 野  
 担 当 小 山 内 夕 乃



## 新緑が美しい季節です



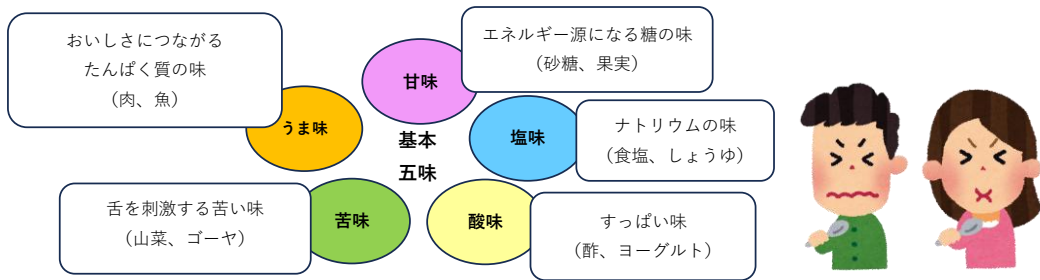
新年度が始まって1か月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてきました。疲れが出てきやすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきましょう。

### 知って得する食の知恵袋

#### 味わう力(味覚)をそだてよう!

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いますが、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。



### 食育クイズ

**Q** たけのこは、1日に何cm大きくなるでしょう?

- ①5cm      ②30cm      ③100cm

**A** ②30cm

たけのこは生長がとても早く1日に約30cmも大きくなります。みんなの背は1年でどのくらい伸びるかな?



### 今月の旬の食材

キャベツ：7日、9日、14日、15日、20日、26日、29日  
 アスパラ：1日、12日、20日  
 ごぼう：2日、7日、8日、11日、25日  
 たけのこ：12日、20日、21日  
 かぶ：1日、11日、12日、13日、23日



### みんな大好き! 栄養たっぷり汁物・スープ



### 豆乳みそ汁

豆乳とみその相性が抜群で、まろやかな味わいのみそ汁です。どんな具材ともよく合います。

#### 〈材料〉

豆乳・・・・・・・・・・120g      油揚げ・・・・・・・・10g (1/2枚)  
 みそ・・・・・・・・・・大さじ1と1/2      小ねぎ・・・・・・・・・・30g  
 かぼちゃ・・・・・・・・180g      だし (かつお・昆布)・・・500g  
 しめじ・・・・・・・・・・100g

#### 〈作り方〉

- ①豆乳にみそを加えて溶く。
- ②かぼちゃは皮つきのままひと口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。油揚げは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に、だし、かぼちゃ、しめじ、油揚げを入れて加熱する。
- ④具材が軟らかくなったらかねぎを加えてひと煮立させ、①を加える。

※分量は、大人2人+子ども2人分を目安にしています。

