



食育だより



八尾市立認定こども園・保育所調理室

入園・進級おめでとうございます。

新しいお友だちも増えて、新年度がスタートしました。調理室では子どもたちに食べることに興味を持ってもらうように、食育活動に取り組んでまいります。公立こども園・保育所では味見当番の取り組みをしています。

5つの基本味

毎日の生活の中で、いろいろな味を経験する事は味覚の発達にもつながります。
薄味で素材そのものの味を経験させたいです。

甘味

チョコレート・あめ
など、甘いもの

塩味

塩じゃけ・漬け物
など、しょっぱいもの

酸味

レモン・梅干しなど
酸っぱいもの

旨味

昆布、削り節などか
らとった味でおいし
さのもと

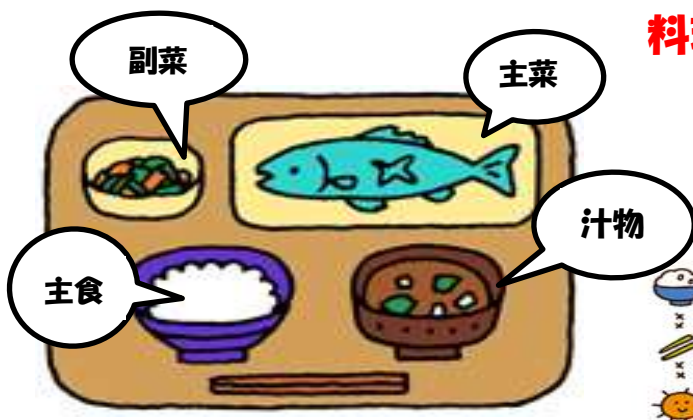
苦味

ゴーヤ・コーヒー
などの苦い味

料理の配膳

料理の配膳の仕方は子どものころから身につけさせたいものです。

左側に主食のご飯を配置するのが基本です。まずは、配膳のお手伝いから正しいセッティングを身に付けるようにすると良いでしょう。



※子どもへの声かけ「ご飯は左、おみそ汁は右側、お箸は横に置きましょうね！」

