

# 2 月号 給食だより



## \* こどもはなぜ酸味や苦みが苦手なの？

「苦いからイヤ」「すっぱいから食べない」という言葉を耳にすることがあると思います。子どもが酸味や苦みを苦手とし、甘味や塩味を好むのは、本能的な理由があるのです。



人類が口にするものを選んでいった時代、腐ったものや毒のあるものは、酸味があったり苦かったりすることが多かった為、体が危険を回避するためこの味を拒絶するように備わっているのです。

子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味も苦みも受け入れられるようになってきます。また、様々な味を経験することで味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。様々な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。



## \* 甘味は本能が求める味だからこそ要注意!!

現代社会は甘いものがいつでも手に入り、摂りすぎてしまうことが問題になっています。甘いものを摂りすぎることで食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足します。血糖値が急激に上がったり下がったりする事で、集中力が続かなくイライラしやすくなり、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。バランスよく多様な味を知ることが大切です。



## \* 節分について

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込め、悪いものを追い出す日です。節分の日には豆まきで邪気払いをしたり、恵方巻を食べたりします。

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、冬と春を分ける日を節分と呼ぶようになりました。春が始まる日は「立春」と呼びます。

恵方巻は節分の日食べる巻きずしのことです。

七福神にあやかって7種類の具材を巻き込むことが多いです。

節分の夜に、その年の縁起の良い方角を向き無言で太巻きを丸かじりすると、その年は無病息災で過ごすことができる、願いが叶うとも言われています。

- 一人一本食べる…切ると縁を切ってしまうため一本を食べます。
- 恵方を向いて食べる…今年の方角は「南南東」です。
- 無言で願い事をしながら食べる…途中で話すと運が逃げると言われています。

