

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.21

平成29年6月21日

～味覚と咀嚼について(保育幼稚園課)～

★味を感じる細胞があるのをご存知ですか？



舌を鏡で見ると、舌には丸いツブツブが沢山あります。このツブツブの1つ1つが「味蕾」という味を感じる細胞です。子どもたちはこの味蕾が敏感で大人の数倍味を感じることができるので、「子どもたちには薄味で素材の味を生かしたものを！」と伝えています。

濃い味に慣れてしまうと、素材そのものの味を感じることができず、食事が単調になり、食べたものを消化するために内臓に負担がかかってしまいます。さらには塩分の取りすぎで生活習慣病にもなってしまいます。

★噛むことのメリットは、消化吸収能力アップ、満腹感を感じやすい、味わうことができる、異物を見つけることができるなどの利点があります。

保育園では、週に1回は魚を提供しているのですが、しっかり噛むことができるようになった幼児クラスの子どもたちは、魚の骨も上手に取り出すことができるようになりました。

★大人も、日頃からしっかり噛んで食事をしていませんか？わかっているけど時間がなかったり、噛むことを意識して食べる方は少ないかもしれませんね。

薄味でも素材そのものを楽しむ食卓、よく噛んでゆっくり食べるオ・ト・ナの時間が持てると素敵ですね♡

～6月は食育月間です！(福祉保健センター)～

今年は、福祉保健センターと市役所2階ロビーにて展示をしています。市役所の「食育の木」のコーナーでは、市職員含め、みなさんの食育の取り組みを募集・展示しています。今年ももう半年が経とうとしています。食育月間をきっかけに、今年後半の食育の取り組みを考えてみませんか？



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiKujoho.html>