

✿ 蒲田らびっと保育園の給食 ✿

- 和食中心の献立
ごはんを基本とした一汁二菜
6分つき米の使用
- 天然だしの使用
昆布、かつお節、煮干しを使用
- 旬の食材の使用
その季節に必要な栄養素を多く含んでいる
食べ物から季節を感じる
- 2週間サイクルの献立
味覚を広げる時期に味や食材の慣れるため
1度目は食べられなくても2度目は食べられるように

----- どうして和食が良いの？ -----

“乳幼児期はうす味”といわれている理由

- ・味覚の土台・基礎作りの時期
- ・かむ習慣をつける
- ・消化器官に負担がかからない



この時期に素材そのものの味(うま味)を覚えることが大切で、そのためには味付けを最小限にすることが望ましい
濃い味に慣れてしまうと、味の判別がしにくくなり、素材の味をおいしいと感じることができなくなってしまう

和食は素材の味(うま味)を活かす調理法
うすい味付けでもおいしいと感じることができる