



よく噛んで食べよう♪

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れる為だけではなく、全身を活性化させるのに重要な働きをしています。その一つが、“味覚を発達させる”ことです。

まずはひとくち10回からゆっくりよく噛んで食べましょう！目標はひとくち30回！

味覚のしくみ

食べ物の味はまず唾液に溶けだし、それを舌の味蕾(みらい)という組織が感知します。食べ物をよく噛むことで、感知した味覚情報や視覚などその他の五感からの情報が集約され、「おいしさ」を脳が判断します。よく噛むことは、食べ物本来の形や硬さ、味などが分かるようになり味覚の発達に繋がります。



噛む事を意識しよう！

～切干大根の煮付け～



～4人分～

<材料>

切干大根 40g
 にんじん 70g
 油揚げ 24g
 ★三温糖 小さじ1
 ★濃口醤油 大さじ1
 ★和風だしの素 1.2g
 ★水 200g
 (戻し汁の使用も可)
 油 適宜

<作り方>

①切干大根をもみ洗いし、たっぷりの水に10分つけてもどす。水気をしぼって、4～5cmの長さに切る。
 ②にんじんと油揚げを細切りにする。
 ③鍋に油をひき、にんじん・切干大根の順に炒める。
 ④油揚げと★をすべて入れ、落とし蓋をし15分ほど煮る。水分が鍋底にうっすら残る程度になったら、火を止め完成。



端午の節句



端午の端は「はじめ」という意味で、「端午(たんご)」は5月最初の午の日のことです。諸説ありますが、午(ご)という文字の音が“五”に通じることから、5月5日が端午の節句として定着したといわれています。この日は子供たちの元気な成長を願い、お祝いの一つにこいのぼりを飾ります。鯉は池や沼でも生息することができる、非常に生命力の強い魚です。たくましい鯉のように子供たちが元気に大きくなることを願うという意味が込められています。(一般財団法人 日本人形協会 ホームページより一部抜粋)

