



味の役割

味には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の五味があり、それぞれの味は役割を持っています。甘味はエネルギー源である存在を知らせる。塩味は液体のバランスに必要なミネラル分の存在を知らせる。酸味は腐敗している、果物などが未熟であることを知らせる。苦味は毒の存在を知らせる。うま味は体をつくるのに必要なたんぱく質の存在を知らせる。などのように味覚とは、生きていくために必要なものを識別する能力です。色々な味を体験して、味覚を育てましょう。



Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの), 献立名, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの). Rows include meals like 秋野菜カレー, 豆腐と挽肉のみそ煮, ツナライス, etc.

いろやさい にんじん びーまん かぼちゃさん
そとあそび おなか ぐうぐう おやつ まあだ