



1月

ハッピーだより

発行日 26・1・6

あけまして、おめでとうございます！！今年も宜しくお願い致します！
新しい年の始まりは、何か素晴らしい事が起きそうな期待感でいっぱいになります。
子ども達一人ひとりが、のびのびと健やかに成長することを願って、本年もご理解とご
協力をお願い致します！！



今月のねらい

<以上児>

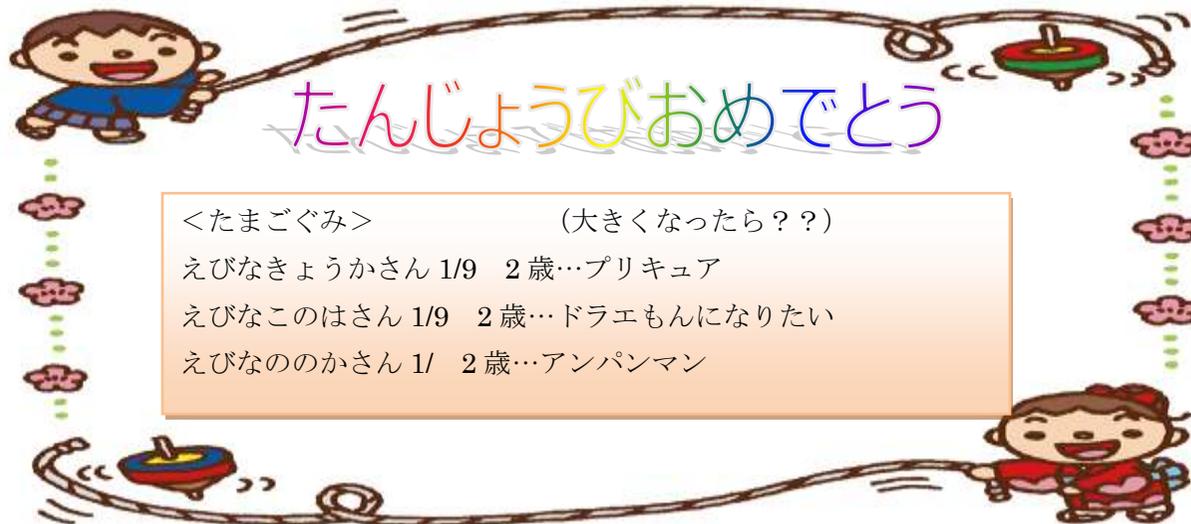
生活：冬の健康な生活の仕方が分かり自分から進んでしようとする
保育：寒さに負けず体を十分に動かして遊ぶ

<未満児>

生活：ゆったりと過ごし生活リズムを整える
保育：生活リズムを整えながら寒さに負けず体を動かして遊ぶ

今月の行事

- 10日（金）誕生会～お祝いご飯出ます
- 17日（金）もちつき会
- 27日（金）入学おめでとう大会
～つばめぐみ参加
- 2/1（土）布団持ち帰り日
～2/1 帰りと 2/3 朝バスはありません



たんじょうびおめでとう

<たまごぐみ> (大きくなったら??)
 えびなきょうかさん 1/9 2歳…プリキュア
 えびなこのはさん 1/9 2歳…ドラエもんになりたい
 えびなののかさん 1/ 2歳…アンパンマン

新しいお友だちの紹介

たまご組に、やまもとえいたくん（3ヶ月）が入園しました。皆さん
仲良くしてね♪

「うま味」は脳にとっても大切?

2013年12月4日に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」の中でも、日本料理にとっては1番大事なのは「だし」です。その「だし」を取るのにかかせないのが「昆布」です。100年ほど前、世界では、4大基本味（甘味）（塩味）（酸味）（苦味）が味の基本と考えられていました。しかし、1908年（現在の東京大学・池田菊苗教授）により、もう一つの味グルタミン酸が昆布だしの主成分であることを発見「うま味」を昆布から取り出すことに成功。5大基本味の1つとなっています。その「うま味」は今は世界で注目される「UMAMI」として、共通の公式用語になっています。では、その「うま味」が私たちまた、子どもたちの体にどのような役割を果たしているのか。それは、甘味はエネルギー源、塩味はミネラルバランス、酸味は疲れを取る、うま味はたんぱく質のシグナルと言われています。舌で受け取ったうま味情報が脳に伝わることで、私たちの体内ではタンパク質を消化するための準備、即ち唾液、胃液、膵液などの分泌が始まります。うま味は、タンパク質消化を促す大事なシグナルの役割をしているのです。

グルタミン酸は、腸で殆ど使われるにもかかわらず、体内で最も多く存在するアミノ酸です。このことから、腸以外の臓器でグルタミン酸が生産されている事は明らかです。例えば、脳でもグルタミン酸は大切な働きをしています。私たちの脳は、約1.4kgですが、なんと1時間に700gのグルタミン酸を生成し、同量のグルタミン酸が分解されていることが知られています。グルタミン酸の代謝は、腸に限らず脳においても非常に早く代謝されていることがわかります。（グルタミン酸はいわし、チーズ、トマト、白菜、緑茶にも含まれています。）日本の「和食」そして、昔ながらの家庭料理を後世に伝えるとともに大切にしていきたいものですね。（*^_^*）