

食育 だより

楽しく食べよう
「いただきます」

節分を過ぎると暦の上では春となり、少しずつ日の出も早くなります。朝の寒さはまだまだ続きますが、早寝早起きを心がけて、規則正しい生活を送りましょう。

家族で朝食をしっかりとり、温かい牛乳や具だくさんの汁物などで体を温め、一日を元気にスタートさせましょう。

亀山市 子ども未来部

2月

「味覚」を育てる食事

五つの基本的な味覚（五味）は、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味です。それぞれの味をバランスよく取り入れることで、食への意欲を高め、満足感のある食事となります。

味覚を育て、食べることがよりおいしく、楽しいことになるよう支援していきましょう。

◆ 味覚の役割

子どもは食体験が少ないことから、受け入れられる味覚に偏りがあります。

味覚には、栄養源となる食べ物（甘味・塩味・うま味）を積極的に摂らせ、危険な食べ物（酸味・苦味）を避けるように促すことで、生命維持と健康を守る役割があります。

味覚形成の黄金期と言われる乳幼児期に、多様な味を繰り返し体験することで、酸味など苦手な味も受け入れられるようにしていきましょう。



◆ 味覚を育てるポイント

- 薄味** 濃い味は味覚を鈍らせます。薄味で食材の持つ本来の味を活かしましょう。
- 季節** 食材の味が最も引き立ち、おいしさが高まる旬の食材を選びましょう。
- 鮮度** 苦みや臭みが少ないので、新鮮な食材を選びましょう。
- 食感** シャキシャキ、ざらざら、つるつる、ふわふわなど様々な食感に触れさせましょう。
- 言葉** 「甘いね」「ちょっと酸っぱいね」など、五味を表現する言葉を伝えましょう。
- 頻度** 苦手な味は無理強いせず、周りでおいしそうに食べる姿を見せるなど、触れる機会を増やし、慣れさせましょう。
- 食欲** 食事前には空腹になるように生活リズムを整えたり、テレビを消す・おもちゃを片付けるなど食事に集中できる環境を作りましょう。



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

【材料】子ども4人分

さつま芋	80 g
ケーキミックス	80 g
水	適宜
アルミカップ	4枚

おにまん（鬼まんじゅう）



【作り方】

1. さつま芋は、角切りにして水にさらす。
2. 粉と水を合わせ、さつま芋を混ぜ合わせる。
3. アルミカップに入れる。
4. 蒸気の上がった蒸し器に並べ、強火で15分程度蒸す。