

10月 給食だより

光徳保育園

☆こどもの味覚

●子どもの味覚の育て方

乳幼児期は味覚が育つ大切な時期です。
基本の味覚は5つ



うま味

苦味

酸味

塩味

甘味

味覚はこの5つを舌にある味蕾が感じて発達していきます。そして色々な種類の食材や様々な味を経験することで育ち定着していきます。乳幼児期からの食体験は味覚の発達に重要で、大人になってからの食の好みにも大きな影響を与えているといわれています。

人は10歳までに食べた物をその後の人生で繰り返し食べるといわれています。うす味の食事で素材そのものの味を知ることは、子どもの豊かな味覚を育てることにつながります。

●うす味にするためのポイント

①旬の食材を使う

新鮮な旬の食材は風味がよく、うす味でもおいしく食べられます。実りの秋は旬の食材がたくさんあります。かぼちゃやさつまいもはそのままで甘みがあるので、他の食材と混ぜてサラダにしてもおいしいですね。きのこ類は苦手なお子さんも多いですが、旨味、風味が豊かで、焼いても煮てもおいしく、他の食材もおいしくしてくれます。

②だしの旨味を活かした味つけにする

だしの旨味を活かすことで調味料が少なくても、素材の味を引き立たせおいしく食べることができず。

☆おいしい「だし」のとり方

材料	4人分
水	500ml
こんぶ	1枚(5×10cm)
かつお節	7g



①こんぶを水につけて大きくなったら火をつけ、沸騰前に取り出す。

②そこにかつお節を入れ、煮立ったら火を止め、ザル等でこす

*一度にたくさんとっておいて、小分けにして冷凍しておくとうりに使えます。