

ほかほか

西綾瀬りりおこ保育園
庄木



薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」という感覚は、食体験を重ねることで育まれます。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾(みらい)」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対して敏感です。食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てています。



★味の好き嫌いは生まれつき?

味覚の基本は5種類——甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。

- ◆甘味=エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」
- ◆苦味=毒のサイン → 本能的に「こわい」
- ◆酸味=腐敗のサイン → 本能的に「危険」



★「うま味」を知ると、塩分は自然に減る

「うま味」は他の味覚とは少し異なり、食体験を通じて学習・発達する味覚です。だしのうま味をくり返し経験することで、「おいしい」と感じる感覚が育っていきます。

【3種類のうま味成分】 グルタミン酸: 昆布・チーズ・トマト
イノシン酸 : かつお・煮干し・鶏肉
グアニル酸 : 干しいたけ

うま味には、塩味を引き立てる効果があります。

だしをしっかりすることで、塩分を減らしても満足感のある味わいが生まれます。



★薄味でもおいしく食べる調理の工夫

●だしのうま味を活用する

だしパックや水出しのだしでも、塩分を控える助けになります。

うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせませす。

※保育園でもかつお節・昆布・煮干しでだしをとった味噌汁などを提供しています。

●食材本来の甘みを引き出す

蒸す・じっくり加熱することで、かぼちゃやさつまいもの甘みが増します。

素材の甘みを活かすことで、調味料を減らしてもおいしく仕上がります。



●酸味・香りで味に変化をつける

レモン・酢・しそ・みょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで大丈夫。



中華炊き込みおかわ

米	1合	しょうゆ	大2
もち米	1合	砂糖	大1
焼き豚	100g	酒	大2
たけのこ	50g	みりん	大2
人参	50g	中華だし	少々
干し椎茸	2個	水	20g
ねぎ	30g		

- ①もち米は2時間ほど水にひたしておく。
- ②たけのこ、焼き豚、人参は5mm角に切る。
- ③干し椎茸は水に戻して角切りにする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤もち米と米を合わせ、中華だして炊く。
- ⑥鍋に水と調味料を入れ、人参、たけのこ、干し椎茸を煮る。
- ⑦人参が柔らかくなったら、ねぎ、焼き豚を加え、火を通し汁を切る。
- ⑧炊き上がったご飯と混ぜて出来上がり。

ぞうぐみのおともだちがおはぎづくりをしました!



9月の誕生会プレート



9月の誕生ケーキ