



給食室だより

味覚を育てよう

令和3年度
中山保育園

乳幼児期は味覚が発達し、嗜好が形成される大切な時期です。様々な味を経験し、好きな食べものがたくさん増えるとよいです。

味覚にかかわる五感

「味」は口の「味蕾（みらい）」で感知します。味蕾（みらい）の数は出生直後が一番多く、次第に減少していきます。また、乳幼児期は味覚の感受性も高いため、味付けはうす味にし、素材の味を経験することが味覚形成に重要です。味覚は、味だけではなく、におい、見た目、食感や食べた際の音など五感を通して発達します。苦手な食べものも切り方や調理方法が変わると食べるようになることがあります。

味覚の基本

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味があります。動物は本能的に、甘味・塩味・うま味を好み、酸味・苦味を嫌います。甘味は糖質、塩味は塩分、うま味はタンパク質に含まれ、生きていくために必要なものだからです。逆に酸味は腐敗しているもの、苦味は毒のあるものと認識するため本能的に嫌います。しかし、嫌いな味も様々な良い食経験をすることにより食べられるようになります。子どもが食べないからと出さないのではなく、家族が美味しそうに食べる姿を見せる、子ども自身を調理にかかわらせるなどして、食べてみたい意欲を引き出しましょう。

保育園メニューを家庭でも！

♪相性汁♪

スキムミルクが入ったみそ味の汁ものです。

【材 料】幼児4人分

豆腐 120g、鶏肉 40g、大根 110g、人参 70g、えのき茸 20g、ねぎ 20g、スキムミルク 6g、みそ大さじ 1.5 (28g)、だし 480cc

【作り方】

- ① 豆腐はサイコロ、鶏肉・えのき茸は食べやすい大きさに切る。大根・人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② みそとスキムミルクを合わせ少量のだし汁で溶きのばしておく。
- ③ だし汁に鶏肉・豆腐・大根・人参・えのき茸を加え、柔らかくなったら②とねぎを加えひと煮立ちさせる。

※おうちでは、牛乳で代用して
作ってみてくださいね。