

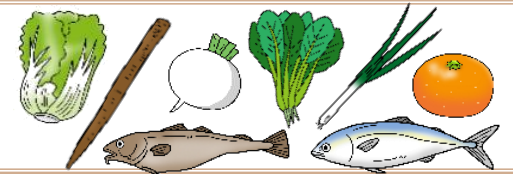
食育だより

吉備中央町
令和6年 12月号



旬の食材

小松菜、ほうれん草、大根
白菜、かぶ、ごぼう、ねぎ
里芋、たら、ぶり、みかん



味覚を育てる!

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要な栄養素の摂取につながります。

★五味を意識した食事のメリット

1. 栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しており、それぞれ体にとって大切な役割があります。



エネルギー源となり、心を落ち着かせる



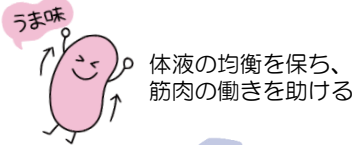
疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる



解毒作用があり、消化を助ける



食欲を増進させ、成長を促す



2. 味覚の発達

薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期~幼少期は、薄味を心がけましょう。

調理のポイント

・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。

★味覚を育てる食事支援 (接触頻度を増やす)

子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。

《無理強い逆効果》

- × 食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- × 食べたら、美味しい苺を食べさせてあげるよ
- × 食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも、効果があります。

今月のおすすめ献立【肉豆腐】

<材料>

- ・豚ひき肉・・・70g
- ・焼き豆腐・・・100g
- ・たまねぎ・・・40g
- ・ねぎ・・・10g
- ・えのき・・・20g
- ・しょうが・・・2g
- ・しょうゆ・・・4g
- ・みりん・・・2g
- ・砂糖・・・3g

<作り方>

- ①焼き豆腐を厚さ1cmに切る。
- ②たまねぎを薄切り、ねぎを斜め切り、えのきは3cmの長さに切る。
- ③しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖を火にかけ、②を加えて煮る。
- ④野菜の水分で汁が増えたら①⑦を入れ、ひき肉を広げながら加える。
- ⑤全体に味が浸みわたるまで適宜煮る。

