



吉備中央町
令和7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



「五味」を意識して楽しくたべよう♪

「五味」とは、舌で感じる「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの味！子どもたちには、甘味やうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっぴり苦手なことが多いですね。

《どうして、酸味や苦みを苦手な子が多いの？》

子どもが苦手なのは、**本能的**な理由があります。遠い昔、人が口にするものを選んでいたら、腐ったものや毒のあるものは酸っぱい・苦いことが多かったため、**体が防衛反応**として、拒絶するように備わっているのです。



《苦手な味も食卓へ》

- ・一口だけチャレンジ
- ・食べやすい形に切る
- ・調理法で味を和らげる（うま味の活用）
- ・料理のお手伝いをする
- ・大人が美味しく食べているところを見せる、伝える



《五感で味わう》



人は、体を健常かつ安全に保つために、感覚器官である「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報を受け取っています。子どもは、この五感を統合して「心地よい（安全・安心）」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。



今月のおすすめ献立！ さばのいんごソースかけ

<材料> 子ども2人分

りんごソース

- ・さば・・・100g
- ・おろししょうが・・・少々
- ・片栗粉・・・10g
- ・揚げ油・・・適量

- ・りんご・・・24g
- ・たまねぎ・・・10g
- ・しょうゆ・・・4g
- ・砂糖・・・2g
- ・酢・・・3g
- ・水・・・8g

<作り方>

- ①さばにしょうがをなじませ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②りんごと玉ねぎをすりおろし、調味料を加えて煮る。
- ③さばにりんごソースをかけて完成。

