



吉備中央町
令和8年 9月号

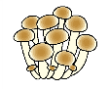


旬の食材

新米、トマト、なす

さつまいも、しめじ、くり

ぶどう、梨、さんま、さけ、さば



薄味で子どもの味覚を育てよう♪

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育れます。子どもの味覚は、大人よりもずっと豊かで敏感です。今の食体験が、これからの味覚の土台となります！

《子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます》

舌の表面にある「味蕾（みらい）」という器官は、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、「**繊細で優れた味覚**」を持っていると言われています。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のものを食べると、素材の味を知る機会が減り、将来の偏食に繋がります。

《うま味を知る》

うま味は食体験を通じて**学習・発達**する味です。

うま味を繰り返し経験することで「おいしい」と感じる感覚が育ってきます。



《減塩を心がけよう》

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、**摂り過ぎに注意**する必要があります。



【食塩の摂取目標量】



塩分の話

市販のお惣菜やファストフードは、忙しいときの助けになりますよね。でも、ちょっと子どもには多すぎる塩分が含まれていることがあります。

そこで！ ワンポイント

- ・煮物などの惣菜は、食べる前に、水を足して煮る。
- ・お刺身は、醤油を薄めておく。
- ・揚げ物は、塩味の下味がしっかりついているので、ソースなどはつけずに食べる。

濃い味に慣れると、乳幼児でも生活習慣病のリスクが高まるよ。内臓への負担も大きいから注意してね。

今月のおすすめ献立【鶏と大豆のトマトソース煮】

＜材料＞こども2人分

鶏もも肉・・・100g
ゆで大豆・・・16g
玉ねぎ・・・30g
ピーマン・・・12g
じゃがいも・・・20g
マカロニ・・・8g
パセリ粉・・・少々

トマトピューレ・・・24g
ケチャップ・・・8g
ウスターソース・・・2g
コンソメ・・・2g
砂糖・・・2g

＜作り方＞

- ①鶏肉は一口大に切る。マカロニは硬めに下茹でする
- ②玉ねぎ、ピーマン、じゃがいもは食べやすい大きさに切る
- ③フライパンに油（分量外）をしき、鶏肉を炒める。色が変わってきたら、切った野菜とゆで大豆を加え全体を混ぜ合わせる。
- ④少量の水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤トマトピューレと調味料、マカロニを加え、ソースに少しとろみがつく程度に煮詰める。



栄養量（こども1人分）

エネルギー (kcal)	152kcal
たんぱく質 (g)	10.8g
脂質 (g)	8.1g
カルシウム (mg)	20mg
食塩相当量 (g)	0.7g