

## 違いのわかる舌は幼児期につくられます



### ★家庭料理で味覚を育てましょう

味覚の形成は、新生児の時に、すでに始まっているといわれます。赤ちゃんが、いちばん最初に出会う味は、母乳やミルクの味です。さらに、離乳食で徐々にいろいろな味を覚えていきます。

味覚を育てるには、まず素材のもつ自然な味を伝えること。それには、だしを効かせる、旬の素材を選ぶなど、調理の工夫も必要です。

そして、いろいろな料理を食卓に出すことも大切です。手作りの料理を体験することで、いろいろな食べ物の味や食感が受け入れられ、味覚もみがかれていくのです。

### ★味覚の形成には、よく噛むことも大切

食べ物をよく噛んで食べることで、舌の味覚神経や嗅覚が刺激され、味覚がすどくなっていきます。また噛めば噛むほど唾液が出てきます。唾液の中の酵素は、消化吸収を促進し、しょうぶな歯やあごを育てます。さらに、よく噛んで食べると早食いをしなくてすみ、肥満の予防にもなります。

最近では、噛むという刺激が脳の発達の手助けになることもわかってきました。脳の血液の循環をよくし、ホルモンの分泌をうながし、結果的にものを覚えたり、学習する能力を高めることになるのです。

### 味の基本となるのは「水」と「ごはん」

子どもが水分を欲しがった時、まずはふつうの水を飲む習慣をつけるようにしましょう。甘いジュースやサイダーは糖分を多く含みますし、コーヒーや紅茶はカフェインが入っているので、子どもには向きません。また汗をたくさんかいたときにイオン飲料（スポーツ飲料）を飲ませるのはかまいませんが、製品によっては糖分や食塩のとりすぎにつながります。小さいうちから、ふつうの水のおいしさを覚えさせるようにしたいものです。

また、普段の食事で味の基本となるのが、ごはんです。ごはんを炊いているときの香り、口の中に入れた時の弾力や粘りけ、噛むほどに口中に広がる自然の甘味。これらが一体となって、ごはんをおいしいと感じるのです。

このように、水やごはんのおいしさをきちんとわかることで味覚が広がっていくのです。

## 食べ物に対する感謝の気持ちや大切にしている心を育てましょう

### ★食べ物には命があることのたいせつさ

現在の食品の多くは、魚は切り身になっていて、肉はパックに入っています。そのため、食べ物には命があることを感じるのにはむずかしいことかもしれません。しかし、そのことを忘れると食べ物のありがたさや、命の尊さを考えられなくなってしまいます。

そこで、丸ごと扱える魚を使って、食べ物には命があることを子どもたちに伝えてみませんか。頭をとり、腹を開いて、内臓をとり出し、三枚におろすといったことを目にするだけで食べ物に対する感謝の気持ちや、たいせつにする心が育まれていきます。

### ★鶏肉とれんこんの甘酢炒め(旬の野菜)

| 材料   | 分量(g) | 作り方 (20枚分)  |
|------|-------|---|
| 鶏肉   | 40    | ①れんこんは6~8mmの半月切りにして5分ほど酢水にさらし、水気を切って片栗粉の半量をまぶす。<br>②鶏肉は一口大に切り片栗粉をまぶす。<br>③フライパンに油を引いて鶏肉とれんこんを加えて、7~8分こんがり焼く。<br>④余分な脂をペーパーでふきとり、合わせた調味料を加え照りと煮からめる。 |
| れんこん | 20    |   |
| 片栗粉  | 10    |   |
| しょうゆ | 4     |   |
| 砂糖   | 4     |   |
| 酢    | 3     |   |
| みりん  | 4     |   |



遠足ではお弁当のご協力ありがとうございました。お家の方の愛情がたっぷり詰まった、美味しいお弁当に子ども達は、大喜び♡  
お忙しいなか、早朝からのお弁当作り、ありがとうございました。



| 日  | 曜 | 献立名   | 朝おやつ            | 3時のおやつ           | 家庭でとってほしいもの |
|----|---|---|-----------------|------------------|-------------|
| 1  | 金 | 麦ごはん 里芋とあげの煮物 法蓮草の白和え<br>切り干し大根と春雨のサラダ グレープフルーツ | 動物ビスケット<br>牛乳   | バウムクーヘン<br>牛乳    | 魚類          |
| 2  | 土 | パン 牛乳   | クッキー<br>牛乳      | 雪の宿<br>牛乳        | 野菜類         |
| 5  | 火 | わかめごはん 魚のもみじ揚げ みそ汁<br>小松菜のおかか和え オレンジ            | バナナカステラ<br>牛乳   | ドーナツ<br>牛乳       | 肉類          |
| 6  | 水 | ごはん ツナじゃがチーズオムレツ 豆苗炒め<br>マカロニサラダ 豆苗炒め グレープフルーツ  | フルーチェ<br>お茶     | スイートポテト<br>牛乳    | きのこ類        |
| 7  | 木 | 麦ごはん 手作りさつま揚げ キャベツと玉子の<br>いんげんのおかか和え バナナ        | ミロースト<br>牛乳     | 人参ケーキ<br>★牛乳     | 魚類          |
| 8  | 金 | ごはん 豚肉のごま照り焼き 法蓮草の中華和<br>チーズポテト オレンジ            | コーンフレーク<br>牛乳   | どら焼き<br>牛乳       | 海藻類         |
| 9  | 土 | 和風スパゲティー りんご                                    | ポーロ<br>牛乳       | レーズンパン<br>牛乳     | 緑黄色野菜       |
| 11 | 月 | ごはん 法蓮草のキッシュ風 イタリアンサラダ<br>ブロッコリーのおかか和え オレンジ     | かりんとう<br>牛乳     | チョイス<br>牛乳       | 豆・豆製品       |
| 12 | 火 | タンメン ぎょうざ                                       | ハーベスト<br>牛乳     | ぼたぼた焼き<br>★牛乳    | 魚類          |
| 13 | 水 | 麦ごはん 豆腐ハンバーグ 法蓮草のおひたし<br>大根とベーコンのコンソメ煮 オレンジ     | トースト<br>牛乳      | カルプチクッキー<br>牛乳   | きのこ類        |
| 14 | 木 | ごはん 豚肉の香味焼き ひじきのミルクサー<br>かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ       | ビスコ<br>牛乳       | えびせん<br>牛乳       | 海藻類         |
| 15 | 金 | 赤飯 天ぷら3種 紅白なます おすいもの<br>オレンジ                    | みかん缶<br>牛乳      | ワッフル<br>牛乳       | 肉類          |
| 16 | 土 | 麻婆丼 オレンジ  | リッツ<br>牛乳       | ムーンライト<br>牛乳     | 野菜類         |
| 18 | 月 | ごはん がんもどきの含め煮 もやしの和え物<br>いりこ根菜のかき揚げ オレンジ        | マリービスケット<br>牛乳  | バナナカステラ<br>牛乳    | 卵類          |
| 19 | 火 | ごはん ソースレバーカツ 小松菜のツナ和え<br>大豆の磯煮 バナナ              | 飲むヨーグルト         | 肉まん<br>牛乳        | 魚類          |
| 20 | 水 | ごはん 鶏れんこんの甘酢炒め チョレギサラダ<br>コーンの中華スープ オレンジ        | えびせん<br>牛乳      | ケーキ<br>牛乳        | 海藻類         |
| 21 | 木 | 麦ごはん 煮魚 小松菜と卵のふんわり炒め<br>ツナサラダ グレープフルーツ          | クラッカーサンド<br>牛乳  | 手作りレモンケーキ<br>★牛乳 | 肉類          |
| 22 | 金 | ごはん 炒め納豆 法蓮草とわかめのサラダ<br>ねぎおかかスパゲティー オレンジ        | チーズトースト<br>牛乳   | カルシウムと鉄のプリ<br>牛乳 | きのこ類        |
| 25 | 月 | ごはん 鶏肉の照り焼き 法蓮草のおかか和え<br>粉ふき芋 オレンジ              | シガーフライ<br>牛乳    | カルシウムせんべい<br>牛乳  | 豆・豆製品       |
| 26 | 火 | ハヤシライス カニ風味サラダ グレープフルー                          | 白い風船<br>牛乳      | くろ棒<br>牛乳        | 緑黄色野菜       |
| 27 | 水 | ごはん 里芋と豚肉の照り焼き きゅうり<br>煮豆 バナナ                   | きなこトースト<br>牛乳   | アップルケーキ<br>牛乳    | 魚類          |
| 28 | 木 | ごはん 豚肉と大根のこってり煮 法蓮草のごま<br>きんぴら風 オレンジ            | ムーンライト<br>牛乳    | 芋けんぴ<br>★牛乳      | きのこ類        |
| 29 | 金 | ごはん 魚のごま揚げ きゅうりの酢の物<br>たっぷりきのこ椀 グレープフルーツ        | パイン缶<br>牛乳      | たまごせんべい<br>牛乳    | 野菜類         |
| 30 | 土 | もやしとコーンの味噌ラーメン オレンジ                             | きなこもちせんべい<br>牛乳 | スナックパン<br>牛乳     | 海藻類         |

★強化牛乳を使用します。