

食育だより

食が育む 生きる力
亀山市 子ども未来部

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。子どもたちは暑い中でも元気に遊び、汗をたくさんかきますので、水分補給が必要です。しかし、遊びに夢中になりがちなので、大人がこまめに声をかけましょう。また、冷たい物や糖分の多いジュースなどはなるべく避けて、飲みやすい麦茶や番茶を用意しておくといいですね。

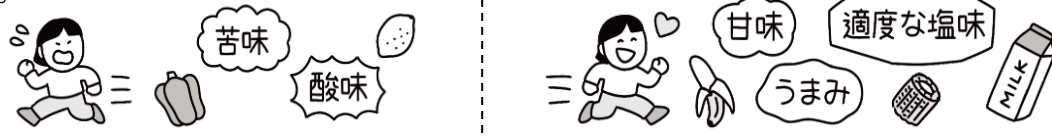


5つの味を 意識して

5つの基本の味覚は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」です。乳幼児期は、酸味や苦味は苦手なことが多いですが、様々な味に繰り返し触れることで味覚が発達し、食べられるものが増えていきます。薄味でも素材本来の味を楽しめるような健康的で「正しい味覚」を育てていきましょう。

◆酸味・苦味が苦手な理由

人間には本能的に「酸味＝腐ったもの」、「苦味＝毒がある」と結びつけて警戒し、拒絶する防御反応が備わっています。しかし、いろいろな味を経験することで味覚が発達し、苦手な味も受け入れられるようになります。

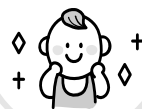


◇味覚を育てる食事支援

無理に「食べなさい」と強制せず、受け入れられるようになるまで楽しく工夫していきましょう。

- 旬の新鮮な食材を使う：食材のおいしさが最も引き立ち、苦みやえぐみは少ないです。
- 食べやすい形に切る：初めは小さく刻んで食べやすい料理に混ぜることで「食べられた」という成功体験を積み重ねます。
- 調理法でやわらげる：加熱して酸味を飛ばしたり、うま味のある食材を合わせて苦みを軽減します。
- 食欲と環境を整える：空腹で食事を迎えられるように生活リズムを整えます。テレビを消すなどして、食事に集中できるようにします。
- 食卓の楽しい雰囲気：大人が笑顔でおいしそうに食べている姿を見ると、安心感を覚え、新しい味に挑戦しようとする大きな動機になります。
- ひとくちチャレンジ：小さな目標を設定し、食べられたら思い切りほめることで、達成感や自信につなげます。

コワくない



がんばる!!



◆◇ 今月の給食から レシピのご紹介 ◇◇

【材料】子ども4人分

ハム	2枚	クリームコーン	40g
玉葱	2/3個	スキムミルク	大さじ1強
トマト	1/4個	コンソメ	小さじ1
小松菜	2~3株	醤油・塩・片栗粉	少々
卵	1個	水	400cc程度

トマトとコーンのスープ

【作り方】

1. ハム、野菜は食べやすい大きさに切る。
2. クリームコーンとスキムミルクを混ぜ合わせる。
3. 玉葱を煮て、ハム、トマト、小松菜を加える。
4. 調味料、2を加える。
5. 水溶き片栗粉、溶き卵の順に加える。

