

ほかほか

東中川保育園
長野



薄味でおいしく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まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と、適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾(みらい)」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、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てています。



★味の好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類——甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。

- ◆甘味=エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」
- ◆苦味=毒のサイン → 本能的に「こわい」
- ◆酸味=腐敗のサイン → 本能的に「危険」



子どもが苦いものを嫌がるのは当然。苦味がある野菜への抵抗感は、身を守るためのサインです。

★「うま味」を知ると、塩分は自然に減る

「うま味」は他の味覚とは少し性質が異なります。うま味は食体験を通じて学習・発達する味覚です。だしのうま味をくり返し経験することで、「おいしい」と感じる感覚が育っていきます。

【3種類のうま味成分】 グルタミン酸: 昆布・チーズ・トマト
イノシン酸 : かつお・煮干し・鶏肉
グアニル酸 : 干しいたけ



そしてうま味には、塩味を引き立てる効果があります。だしをしっかりとることで、塩分を減らしでも満足感のある味わいが生まれます。これが昔から続く和食の知恵です。

★薄味でもおいしく食べる調理の工夫

●だしのうま味を活用する

だしパックや水出しのだしでも、塩分を控える助けになります。うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせます。



●食材本来の甘みを引き出す

蒸す・じっくり加熱することで、かぼちゃやさつまいもの甘みが増します。素材の甘みを活かすことで、調味料を減らしても満足感のある味わいになります。



●酸味・香りで味に変化をつける

レモン・酢・しそ・みょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで大丈夫。



●仕上げに「塩」をひとつまみ

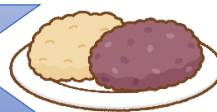
仕上げにひとつまみの塩をかける方が塩味を感じやすく、使う量を自然に減らせます。

中華炊き込みおかわ

米	1合	しょうゆ	大2
もち米	1合	砂糖	大1
焼き豚	100g	酒	大2
たけのこ	50g	みりん	大2
人参	50g	中華だし	少々
干し椎茸	2個	水	20g
ねぎ	30g		

- ①もち米は2時間ほど水にひたしておく。
- ②たけのこ、焼き豚、人参は5mm角に切る。
- ③干し椎茸は水に戻して角切りにする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤もち米と米を合わせ、中華だしで炊く。
- ⑥鍋に水と調味料を入れ、人参、たけのこ、干し椎茸を煮る。
- ⑦人参が柔らかくなったら、ねぎ、焼き豚を加え、火を通し汁を切る。
- ⑧炊き上がったご飯と混ぜて出来上がり。

ひまわりぐみのみんなで おはぎを作りました！



誕生会メニュー& ケーキ

