

2月給食だよ！

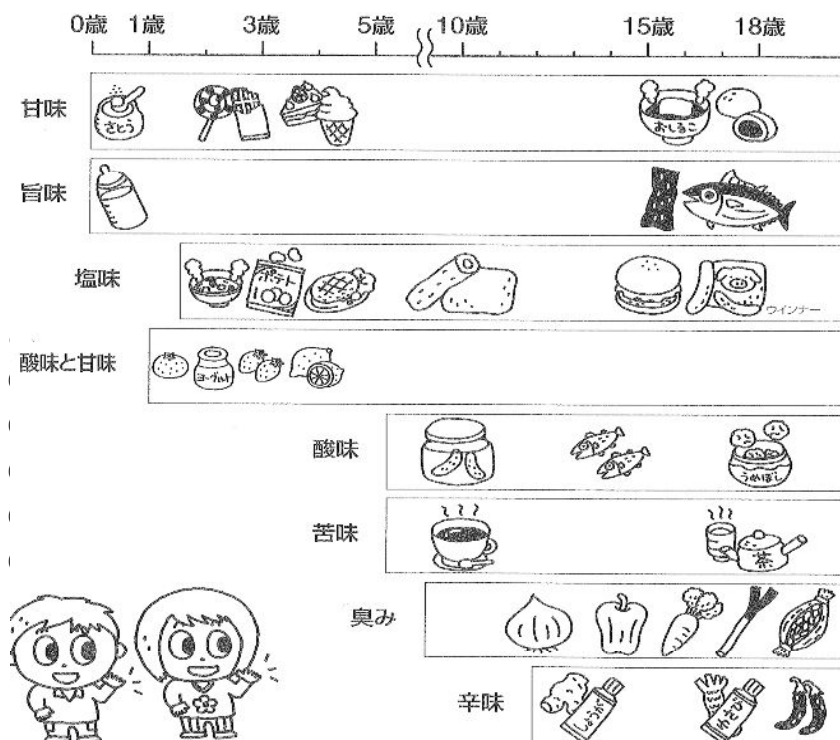
魚津市役所こども課

味覚は「体験」が育てます！

味覚の学習は、特に乳幼児期の初期体験・初期学習が重要なカギとなります。いろいろな味を好んで受け入れるようになるためには、経験、知識、意欲といった脳の発達が必要です。素材に触れ、色・形・においの感触を受け止めて、味覚の体験学習を繰り返し脳を刺激して感じさせることで味覚の幅を広げることができます。食事を通して味わう感覚が育てましょう。

味覚カレンダーで味覚の発達を知る

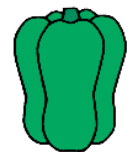
子どもの味覚の発達にあわせて味の体験をしていきましょう♪



どんなときに、どんな食べ物に、どんな形で出会わせるのが大切にしたいですね。↓のレシピはピーマン入りで人気のあったおやつレシピです。

じゃがいものみそパンケーキ

◎簡単おやつ



- じゃがいも 80g
- ピーマン 20g
- ホットケーキミックス 40g
- みそ 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 豆乳 大さじ2.5
- サラダ油 適量

(作り方)

- ①みそ・砂糖・豆乳をあわせておく。
- ②じゃがいもをすりおろし、ピーマンを加え、ボールに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンで両面焼く。

食べ物クイズ

Q. みそ汁などに使われている調味料の「みそ」は、何からできているかな？

- ①だいず ②こめ ③にく ④たまご

