

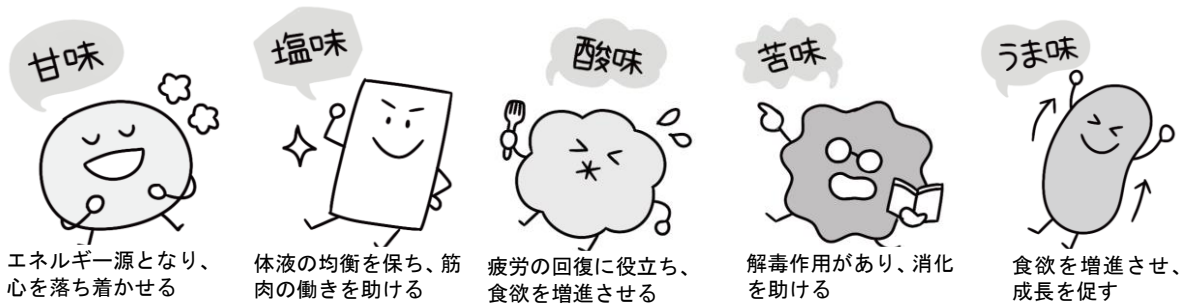
11月給食だよ！

味覚を育てる！

五味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）をバランスよく取り入れた食事は満足感が得られ、子どもの食への意欲を高めることにもつながります。

◆五味って??

甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本的な味覚を五味と呼びます。それぞれの味覚を組み合わせることで、食事の満足感や食への意欲向上につながります。

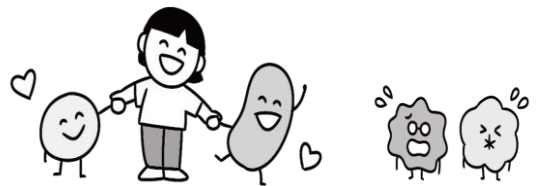


◆知っておこう、好まれる味、嫌われる味

甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。糖質のエネルギーやたんぱく質のうま味が、生命維持に必要であることを本能的に知っているためと考えられます。

逆に、酸味や苦味は本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させると言われています。

酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るためには、味覚を育てることが必要です。



◆味覚を育てるためのポイント

- ・接触頻度を増やす…何回も見ると嫌悪感が薄れていきます。子どもが一口でも食べられるとよいのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るのも効果があります。
- ・くり返して提供する…同じものを何回も食べることで味が予測できるようになり、その安心感が嗜好性につながると言われています。
- ・無理強い逆効果…「食べるまで遊ばないよ」「食べないと楽しい場所に連れていけないよ」などは逆効果。少しでも食べられたら「がんばったね」とほめてあげましょう。

サケとかぶときのこのスープ

給食の人気メニューを家庭用に簡単アレンジ！

(材料 2人分)

サケ(甘塩)	1切れ
かぶ(葉つき)	中1個
しいたけ	1個
しめじ	20g
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/8個分
牛乳	120cc
小麦粉	小さじ1
バター	10g
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ① サケは一口大、かぶの実皮をむいてくし形に切る。しいたけは薄切りし、しめじは小房にわける。ベーコンと玉ねぎも薄切りにする。かぶの葉はさっとゆでてみじん切りにする。
 - ② 鍋にバターを入れて、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎが透明になったら小麦粉を入れ、焦がさないように炒める。水をひたひたに入れ沸騰したら、サケ、かぶの実、しいたけ、しめじを入れて煮る。
 - ③ かぶが半透明になったら牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。かぶの葉を彩りにちらす。
- ※サケ(塩味)、かぶ(苦味)、きのこ・ベーコン(うま味)、玉ねぎ(甘味)と、いろんな味覚が感じられます。