

# 給食だより

令和6年12月1日  
保育課給食管理グループ

## 味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながります。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事になります。それは子どもの食欲を高め、必要なエネルギーや栄養素の摂取につながります。

### ★五味を意識した食事のメリット

#### 1・栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



エネルギー源となり、心を落ち着かせる



体液の均衡を保ち、筋肉の動きを助ける



疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる



解毒作用があり、消化を助ける



食欲を増進させ、成長を促す

#### 2・味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味に慣れることで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

#### 3・食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食や肥満を防ぐことができます。

### ★知っておこう！好きな味・苦手な味

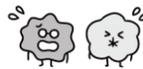
#### <好きな味>

甘味やうま味は、人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘味や、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。甘いものを食べ過ぎてしまう原因のひとつでもあります。



#### <苦手な味>

酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗、苦味は毒性を連想させるため、本能的にこれらの味を避ける傾向があります。これは、人間以外の動物でも観察される共通の反応です。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、味に慣れる事が必要です。味覚は生まれ持った本能と、成長過程での経験によって形成されます。



### ★味覚を育てるには

#### 1・食べる機会を増やす

子どもが苦手な苦味や酸味がする料理でも、食べ慣れると苦手意識が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることが理想ですが、難しければ見るだけでも効果があります。また、家族がおいしそうに食べている姿を見ることも効果的です。

#### <無理強い逆効果>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたら、おいしいものを食べさせてあげるよ
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



#### 2・同じ食品を繰り返し提供する

同じものを繰り返し食べることで、安全が予測できるようになり、安心感につながります。それが苦手意識を減らすと言われています。特に低年齢児は、好き嫌いが出やすい時期でもあるので、より早い段階で食べ慣れることを目指しましょう。

### ★五味を意識したバランス献立のコツ

#### 1・旬の食材を使う

旬の食材は栄養価が高く、それぞれの味が最も引き立つ時期です。食経験の少ない子どもにとって、おいしさは重要です。新鮮な食材で五味を味わいましょう。



#### 2・だしを活用する

だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。

#### 3・薄味を心がける

薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことができます。

#### 4・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせましょう。



### ★おすすめ！五味バランス冬レシピ

寒い冬に、ほっこり温まる料理を楽しみましょう。

#### ・鶏と野菜の味噌鍋

鶏肉・根菜(甘味)、小松菜(苦味)、みそ(塩味)、鶏肉・だし(うま味)

#### ・冬野菜のさっぱり雑炊

米・鶏肉・野菜(甘味)、塩(塩味)、ゆず(酸味)、小松菜(苦味)、鶏肉・きのこ(うま味)

(株)アダム わんぱくだよりより





## 12月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

### ★さばのごまマヨ焼き(3・17日)

さばとごまマヨがよく合い、ごはんのおかずにおすすめです。良質なたんぱく質を含んでいるさばは、骨や筋肉の成長にも効果があります。子どもにも大人にもオススメの食材です。



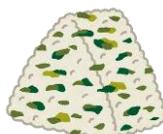
### ★かぼちゃの含め煮(5・19日)

栄養豊富なかぼちゃを使った一品です。12/21は「冬至」です。厳しい冬を元気に乗り切ろうという想いを込めて、冬至にかぼちゃを食べるようになったそうです。



### ★菜めしおにぎり(11・25日)

かぶの葉とごま油がきいたおにぎりです。かぶの葉はカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは牛乳に豊富なイメージがありますが、かぶの葉のように色の濃い野菜も意識してとってみてください。



### ★白菜の味噌汁(12・27日)

冬が旬の白菜は、甘みが増して一層美味しくなります。味噌汁に白菜の甘みが溶け出し、少ない塩分でも美味しく食べることができます。

## ～ 冬至 ～



冬至は1年で最も昼間の時間が短い日のことで、今年は12/21となっています。この日を境に昼間の時間が伸びていく為、古来は1年の起点となる日として考えられていたようです。

### 冬至に行う習慣

- ① ゆず風呂に入る  
悪い運が入らないように、魔よけの色とされる黄色いゆずを入れたお風呂に入ることによって厄除けを行っていたことが由来といわれています。
- ② かぼちゃを食べる  
栄養価が高く風邪予防になることから冬至の日によく食べられるといわれています。
- ③ あずきを食べる  
あずきの赤色は鬼が嫌う色とされていることから、厄払いの意味を込めて食べると良いといわれています。
- ④ 「ん」がつく食べ物を食べる  
「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています。子どもたちと一緒に「ん」のつく食べ物探しをしてみてもいいかもしれません。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

## ♪かんたんクッキング♪

### ポークディアブル

#### 【材料】大人2人分+幼児2人分

	サラダ油	小さじ1と1/2
	豚肉(ヒレ肉)	6枚(40g/枚)
調味料	ウスターソース	小さじ1と2/3
	中濃ソース	大さじ1弱
	パン粉	1/2カップ



#### 【作り方】

- ①豚肉は調味料に15分ほど漬け込む。
- ②下味をつけた豚肉の両面にパン粉をつけ、フライパンに油を入れて焼く。

### 米粉と豆腐のフラウニー

#### 【材料】大人2人分+幼児2人分

粉類	木綿豆腐	1/3丁
	米粉	1/2カップ
	でん粉	大さじ2/3
	ベーキングパウダー	大さじ1/2
	ココア(ピュア)	大さじ1
クホイック	サラダ油	大さじ2と1/2
	砂糖	大さじ5と1/3
	生クリーム	1/2カップ
	砂糖	小さじ1



#### 【作り方】

- ①粉類は合わせておく。
- ②ボウルに豆腐を入れて、クリーム状になるまで潰す。(粒がない状態にする)
- ③②に①を入れて、ダマにならないように混ぜ合わせる。
- ④天板に流し入れ、平らにならす。170℃で25～30分焼く。
- ⑤切り分けてホイップクリームを添える。

※米粉は時間を置くと粘り気が出るので、混ぜたらすぐ焼くのがポイントです。