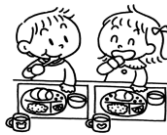


給食だより

令和7年12月1日
保育課給食管理グループ



五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう！

今月のテーマは「五味」です。五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっぴり苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。

★なぜ酸味や苦みが苦手なの？

「苦いからイヤ！」「すっぱいから食べない！」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいった時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり、苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

＜本能で好む味＞



＜本能で避ける味＞



★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

★楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

無理に「全部食べなさい！」と強制すると、かえって食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。

・一口だけチャレンジ！

目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思いきり褒めてあげてください。

・食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。自分で取り出すことができるので、無理なく挑戦でき、「できた！食べられた！」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。



・調理法で味を和らげる

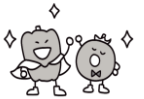
酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増し、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。

・給食メニューからヒントを得よう！

家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね！」と声をかけてあげることは、とても効果的です。

・ごっこ遊びを取り入れる

「これは勇気の出るピーマンだよ！」「すっぱいトマトを食べて強くなろう！」など、お話やゲーム感覚で食事をするすることで、子どもの好奇心を引き出すことができます。



・料理のお手伝いをする

苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、盛り付けたりすることで不思議と「食べてみたい」という気持ちが芽生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。

・見せる伝える

「美味しいね！」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

★毎日の家庭の食事で『五味』を探してみよう！

いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう。

魚定食



甘味: ごはん、カボチャの煮物
塩味: 焼き魚にかかった塩、お味噌汁
酸味: 酢の物(きゅうりとワカメの酢の物)
苦味: 小松菜のおひたし

ハンバーグ定食



甘味: ごはん、にんじんのグラッセ、ケチャップ
塩味: ハンバーグの味付け、ポテトサラダ
酸味: サラダのドレッシング、トマト、ケチャップ
苦味: ブロッコリー、サラダの葉物野菜



甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意！



現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったたり下がったりすることで、集中力が続かなくなったり、イライラしやすくなったりすることも。これは、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。「甘いものを一切食べない」のではなく、五味をバランスよく味わうことを大切にしましょう。甘いものは、食事とは切り離して楽しむなど、メリハリをつけることが大切です。多様な味を知ることで、子どもたちの食の世界はもっとと広がり、豊かなものになります。



12月の献立のポイント

★のっぺい汁(4・18日)

のっぺい汁は、全国各地に伝わる郷土料理で、里芋や根菜類などを具材としています。里芋のやさしいとろみが特徴の具だくさんの汁物で、体を温める根菜もたっぷりとることができます。具材や味付け、調理法は地域によってさまざまです。

★かぶとベーコンの豆乳スープ(10・24日)

秋から冬にかけて甘みが増しおいしくなるかぶと、うまみ成分たっぷりのベーコンを使い、豆乳でまろやかに仕上げたスープです。豆乳スープには、豆乳に含まれる大豆由来の豊富な栄養素に加え、具材の栄養素も手軽に摂取できるという利点があります。スープとして体を温めることで、栄養の吸収率を高める効果も期待できます。



食事に気をつけて体の抵抗力を高めましょう!



冬が旬の食材には、体を温めて免疫力を高める効果が期待できます。また冬野菜には体を温める根菜があります。根菜は野菜の根を食べるものをいい、土から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養が豊富に含まれます。無駄なくおいしく調理して、寒さに負けない食事をしましょう!

<温かい料理>

寒いときには、やはり温かい食べ物を食べることが効果的です。食欲が増し、血行もよくなります。



<根菜類>

根菜類(大根・レンコン・ごぼう・人参など)は体を温める働きがあります。



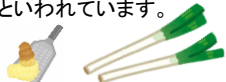
<タンパク質>

食べ物が消化されて熱に変わる働きの手助けをして、体を温めてくれます。主菜からしっかりタンパク質を摂りましょう。



<香辛料>

料理に風味を添える香辛料や薬味(ネギや生姜など)の辛みのある成分は、代謝を上げて体を温める効果があるといわれています。



<ビタミンA>

風邪のウイルスはのどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くする働きがあるので毎日きちんと食べましょう。



<ビタミンC>

白血球の働きを高めるので免疫力(風邪や病気から体を守る力)がアップします。ビタミンCたっぷりの食品をたくさん摂りましょう。



♪かんたんクッキング♪

ツナトマトライス

【材料】子ども2人+大人2人分
ご飯 2合分
サラダ油 大さじ1/2
玉ねぎ 中 1/2個(約100g)
にんじん 中 1/4本(約50g)
ツナ缶(70g入り) 2缶
ホールコーン(レトルトパック) 1袋(60g)
トマトケチャップ 大さじ2
塩 少々

【作り方】

- ①ご飯は炊いておく。
- ②玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の玉ねぎと人参を炒める。
- ④油を切ったツナ缶、水気を切ったホールコーンを加え、トマトケチャップと塩で味を調える。
- ⑤ご飯に④の具材を入れて混ぜ合わせる。

カレーパン

【材料】子ども2人+大人2人分
食パン(8枚切) 4枚
サラダ油 小さじ1/2
豚ひき肉 60g
玉ねぎ 1/8個(約30g)
にんじん 1/10個(約20g)
カレールウ 1/2かけ(約10g)
水 適量
片栗粉 小さじ1/2
水 小さじ1

水
溶き
片栗
粉

【作り方】

- ①玉ねぎとにんじんはみじん切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎと人参を炒める。
- ③豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ④水とカレールウを加えて味を調べ、水溶き片栗粉でまとめる。
- ⑤食パンを食べやすい大きさにカットし④のカレーソースを塗る
- ⑥オーブントースターで2〜3分焼く。



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。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

