



食育だより

令和3年10月 長野市保育・幼稚園課

「味わう」って、どんなこと？



味覚には甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つがあります！

人が生まれて初めて接するのは、母乳（乳糖）の甘味です。

味覚の中でも、甘味とうま味は生まれながらにして本能的に好む味だと言われています。それに対して、塩味・酸味・苦味は、学習して覚える味です。

小さい頃から様々な食材に触れ、色や形、におい、感触など五感を通して体験し、楽しい雰囲気の中で食の体験を繰り返していくことで、味覚の幅を広げ、いろいろな味を好んで受け入れるようになります。

「味わう」を意識しましょう！

1. 食材を生かした味付けにして、濃い味は避けましょう。
2. かけじょうゆから、つけじょうゆにしてみましょう。
3. 料理に酸味をうまく利用してみましょう。
4. 本格だして、うま味を感じましょう。
5. 新鮮な食材や旬の食材を選びましょう。
6. よく噛むことは、味わいを学習していくことには欠かせません。



～お弁当作りのポイント～

秋の楽しい行事の一つである『遠足』色づいた自然に囲まれながら、お友達と食べるお弁当の味は格別ですね。

<お弁当の栄養バランス整っているかな？>

- ① ご飯とおかずの量は、1：1
 - ・ ご飯の量の目安は、100～140g
 - ・ 主菜（肉・魚・卵など）ばかりにならないように、野菜などの副菜も取り入れる
- ② 赤・黄・緑色の食材がそろっている
 - ⇒ 彩りがよく、食欲がわいてくる



秋の遠足のお弁当では、「味わう」を意識したお弁当で、遠足が楽しい思い出になるといいですね。



10月の献立紹介 <きのこおこわ>

材 料	分量(4人分)	作 り 方
もち米	200g	① もち米は、前日から水に浸けておく。 ② 蒸し器の蒸し板に蒸し布を敷き、もち米を広げて30分ほど蒸す。 (途中2回くらい打ち水をする) ③ 米が蒸しあがったら、なめ茸を混ぜて、ひと蒸しする。 ※水がなくならないように注意する。
水	80g	
なめ茸	40g	

