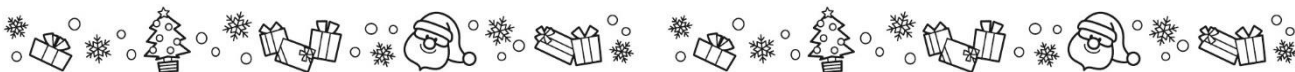


12月 食事だより



☆ 幼少期から味覚のレッスンを ☆

幼児期は味覚の幅を広げるレッスン期でもあります。五原味とは、「甘味」「塩味」「旨味」「苦味」「酸味」のことをいいます。

- ① 人間は生まれながらにして本能に好む味（甘・塩・旨）と最初にとのようにして出会うのか。
- ② そのほかの味（苦・酸）はどのように実体験を重ねていくのか。が重要なカギとなります。それには離乳期からの食べ物との出会いをどのように体験・学習させるかにかかってきます。

☆ なぜできてしまうの？ 食べ物の好き嫌い ☆

人は生まれつき自分にとって「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。

外界からの刺激を受け取り、それに反応するとき、

- ① ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい（触覚）
- ② 苦くて嫌だ、酸っぱくて食べたくない（味覚）
- ③ 生臭くて嫌だ（嗅覚）

といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかにより食嗜好は発生していきます。

また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では、出会っていない食品にはなじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。



●何でも食べられるようになるためには…？

- ① 一緒に食べる…親や友だちと一緒に食べることで食に興味をもちます。
- ② 一緒に料理する…みんなで作って食べる喜びが味わえます。
- ③ 強制しない…嫌いな食べ物を強制されることで「食事＝楽しくない」と思いを抱きやすくなります。
- ④ 調理にひと工夫…味付けや使用する食材の工夫。
- ⑤ 収穫の喜びを知る…作物を作る楽しさを知ることができます。
- ⑥ 離乳食からの基礎づくり…さまざまな食材に出会うことで味覚の土台を広げることができます。

☆調理にひと工夫☆ 野菜ときのこを使った給食で人気のメニュー 「キャベツのきのこ和え」

材料（大人4人分）

- | | | | | | |
|-------|--------|-------|------|------|------|
| ・キャベツ | 1/8玉 | ・人参 | 1/4本 | ・しめじ | 1/2房 |
| ・えのき | 1/2房 | ・もみのり | 10g | | |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 | ・しょうゆ | 小さじ1 | | |

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。きのこは小房に分けます。
- ② ①を柔らかくなるまで茹でます。
- ③ ザルにあげ、しっかりと水気を切ります。
- ④ もみのりと調味料で和えたら出来上がりです。

☆生野菜に火を通す → しんなりして食べやすくなります

☆苦手なものはのりなどの好きな物と一緒に混ぜる

☆少しだけ甘みを加える → 甘みは本能的に好む味。甘みを加えることで食べやすくなります。

冬至をむかえます



今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはビタミンAなどが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。22日の給食にもかぼちゃを提供します。