

12月 号

令和元年11月29日 認定こども園一関南保育園

これから寒い日が続きます。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

＜味覚は「体験」が育てます。食の環境がもっとも大切＞

味覚の感受性をもっとも左右するのは、遺伝ではなく、食の環境です。

たとえば保護者が野菜嫌いであれば、食卓に野菜が出にくくなるので、子どもは自然と野菜嫌いになりますし、家でソースやケチャップをたくさんかけた料理ばかり食べていると、子どもにとってはそれがおふくろの味になります。

食事を通し、食材に触れ、色、形、におい、音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって、味わう感覚が育ちます。

まずは食事作りに参加させ、五感を育てましょう。



＜日本人の味覚は世界一！＞

食べ物を味わう時、「甘味、塩味、酸味、苦味」の4つの味が世界共通の味
 覚だとされていましたが、5つ目の味「旨味」があることを発見したのは日本
 人であり、「旨味」は、日本人にしかわからないと言われています。「旨味」の
 代表は「だしの味」です。ごはんを味わう時には、この「旨味」と「甘味」の両方
 を感じ、みそ汁でも「旨味」「甘味」「塩味」を味わっているのです。

ところが子どもたちの嗜好をみてみると、味が濃いものを好む傾向があります。

子どもたちの「繊細な味覚」を育てるためには、新鮮な食べものを薄味で料理し、よくかんで食べることが大切です。家の食事でも「味覚」を意識して味わってください。



作ってみませんか・鶏肉の甘辛焼き(4人分)

【材料】

鵝肉··320g

砂糖・・8g(大さじ1)

醤油・・48g(大さじ2と1/2)

ねぎ・・・64g

油...8g

【作方】

①砂糖、醤油、ぶつ切りにしたねぎを

あわせたたれに鶏肉を漬け込む。

②油を熱したフライパンで焼く。