

朝晩と涼しさを感じるようになってきましたが、日中はまだ残暑が厳しい日が続きます。夏の疲れが出てくる時期でもありますので、食事も含め、お子さんの体調管理に気を付けたいですね。運動会に向け体を動かすことも多くなります。疲れたり、動けなくなったり、怪我をしないためにも、エネルギー源となる朝食は必ず食べて登園してください。

味覚の発達と嗜好



味覚は舌で感じた物を味という信号にして脳に伝えるためのメカニズムです。(例えば甘味や旨味を感じると、信号にして糖分やたんぱく質の存在を脳に知らせる) 生まれた時からほぼ備わっています。嗜好は食物に対する食体験の積み重ねや学習・記憶により好きになるもので、育った環境で違ってきます。家族の嗜好は似ていませんか？健全な味覚で、嗜好を広げましょう。

甘味・塩味・旨味

本能的に好む味。それは子どもが生まれて初めて口にするもの、母乳・ミルクと関係しています。母乳・ミルクの栄養成分は、エネルギー（主に炭水化物・甘味をもつ）、タンパク質（主にアミノ酸・旨味をもつ）、ミネラル（代表として人間の生存に必要なナトリウム・塩味）生まれた時から飲み続けているのでこの3つの味は他の味よりも先に発達し養われ続けられます。

苦味・酸味

本能的に避ける味。苦味や酸味は、毒性や、腐敗、未熟を感じさせる味で動物は本能的に避けようとします。青臭くて苦いピーマンが苦手な子どもが多くみられるのは本能的なのです。この2つの味は、離乳食やそれ以降の食事の積み重ねによって、養われていきます。好む味になるには、多くの経験を積まなければなりません。



「おいしい」感覚を養うために

- どの味も薄味が基本です。 塩辛い物を食べた後、舌の感覚が麻痺して次に食べた物の味がわからなくなってしまうことがありますか？子どもの舌はまだまだ経験が浅く真っ白なノートと同じで、これから様々な味覚を経験して書き込まれていく状態です。濃い味付けをした食事では判断基準が鈍くなってしまい、味覚の発達障害が起こります。また、腎臓病や肥満、虫歯等の身体的影響も多く与えてしまいます。薄味を心がけましょう。
- 多種類の食品を食事に取り入れ食経験を増やしましょう。 多くの食品を食べないことには、子どもがその食品の味を知らずに育ちます。いろんな食品の中から味を記憶し成長するなかで食べられるようになり食生活が豊かになります。
- 初めて食べる物は大人（保護者）と一緒に。 特に苦味や酸味のある食べ物は大人がおいしそうに食べて見せると、興味をもって食べたり、そのときは食べなくても「おいしそうに食べていた」という記憶は残っていますので、いずれ食べられるようになります。

子どもの味覚はとても敏感です。味を感じる味蕾という細胞が舌全体にあります。大人になると、表面にしかありません。子どもに好き嫌が多いのは、食経験も浅く味覚が敏感なためです。味覚や嗜好は、乳幼児期に決まるとも言われています。毎日の食事に気を付けたいですね。

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	 ひとくちメモ 今月の献立 
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1 ・ 22	月	ごはん 豆腐のミートローフ 甘酢和え 味噌汁 ぶどう		牛乳 かぼちゃのおやき	<h2>残暑に負けない食事</h2> <p>残暑に負けずに給食をしっかり食べられるように、食べやすい味付けや夏バテ回復に効果的な献立を取り入れました。</p> <p>○ 酸味を利用して食欲アップ 甘酢和え・ひじきのナムル・切干し大根の和え物などさっぱりとした味付けを多く取り入れました。 酢を加えて酸味をつけることにより、旨味が増したり、香りがついていて、食べやすくなります。</p> <p>○ 豚肉で夏バテ回復 豚肉は夏バテ回復に効果的なビタミンB1が豊富です。カレー・ポークピカタ・豚肉の鉄火煮・焼きそばなど、豚肉料理を多く取り入れました。</p> <p>★ 十五夜 9月8日(月)です。味噌汁の具に“里芋”を、おやつには“みたらし団子”を取り入れました。</p> <p>★ お彼岸 9月24日(水)はお彼岸の中日にちなんで黄名粉と黒胡麻の“おはぎ”がおやつに出ます。</p>
2 ・ 16	火	ジャムサンド 米粉のグラタン 野菜スティック コンソメジュリアン 梨		牛乳 手作りふりかけ ごはん	
3 ・ 17	水	煮込みうどん 卵焼き(味噌味) 切干し大根の和え物 (幼)清汁 ぶどう	くし型トマト	牛乳 メロンパン風トースト	
4 ・ 18	木	カレー(ライス) ひじきのナムル 梨		牛乳 手作りポップコーン アスパラビスケット	
5 ・ 19	金	ごはん 魚のかば焼き風 ほうれん草の海苔和え プチトマト 味噌汁 梨		牛乳 りんご寒天 リッツクラッカー	
6 ・ 20	土	ごはん 生揚げの味噌炒め さつま芋の甘煮 味噌汁 ぶどう		牛乳 ぼたぼた焼き ビスコ	
8 月		ごはん ポークピカタ 青菜の炒め煮 味噌汁 ぶどう		牛乳 みたらし団子	
9 火		ごはん 擬製豆腐 ひじきの胡麻和え 味噌汁 梨		牛乳 黒糖パン	
10 水		ごはん 鶏肉の vari 揚げ 和風サラダ 味噌汁 プチトマト		牛乳 塩焼きそば	
11 ・ 25	木	ごはん 豚肉の鉄火煮 じゃがいもの磯和え 清汁 梨		牛乳 ソフトサラダ ムーンライト	
12 ・ 26	金	ロールパン 魚のカレームニエル きのこの野菜炒め わかめスープ ぶどう		牛乳 かやくごはん	
13 ・ 27	土	ごはん あぶたま いんげんのきんぴら 味噌汁 梨		牛乳 まがりせんべい かりんとう	
24 水		ごはん レバーの立田揚げ 和風サラダ 味噌汁 ぶどう		お茶 おはぎ	
29 月		ごはん 鶏肉の vari 揚げ 三色おひたし 味噌汁 りんご		牛乳 焼きそば	
30 火		お月見ごはん 里芋のチーズ焼き ひじきの胡麻和え 味噌汁 梨		黒糖パン	



<材料> 4人分

- 切干し大根 35g
- 人参 1/4本
- きゅうり 1/2本
- もやし 60g
- 酢 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょう油 大さじ3/4

<作り方>

- ① 切干し大根は水でもどし、食べやすい長さに切り下茹でし水気を切る。
- ② 人参はせん切りにし、下茹でし水気を切る。きゅうりはせん切りにする。もやしは洗い、食べやすい長さに切り、下茹でし水気を切る。
- ③ 調味料を合わせ、野菜を和える。

