

# 9月栄養だより



## “味覚のしくみ”

小さい頃は食べられなかったけど、大人になってから苦い野菜・癖のある食べ物が食べられるようになった…という経験はありませんか？

子どものうちは舌の感覚が繊細で、特に苦味や酸味に対して敏感です。

しかし味覚は日々変わっていくため、様々な味を知っていくことが大切です。

甘味・・・エネルギー源の味  
塩味・・・ミネラルの味  
旨味・・・たんぱく質の味  
苦味・・・毒を感知  
酸味・・・腐敗したものを感知

身体に必要な栄養素の成分  
を美味しいと感じる

本能的に好む

身体に害のあるものを  
感じ取る

経験によって  
好んでいく

## “豊かな味覚を育てるために”

### ○薄味にする

濃い味付けは舌の感覚を麻痺させてしまいます。

### ○苦手意識をつくらない調理の工夫

小さく切る・よく煮込む 等

### ○様々な食材を食べるチャンスをつくる

食べ慣れない味＝嫌い → なじみのある味＝好き に変化！

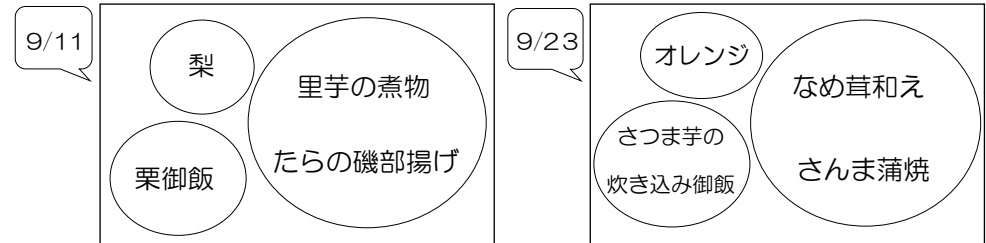
給食では、子どもにとって「初めて」の食材が出ることもあります。それを嫌いににならないよう、一食一食責任を持って、美味しく楽しい給食作りを心がけています。



乳幼児期の味覚は  
大人の3倍ほど！

## “秋の味覚給食”

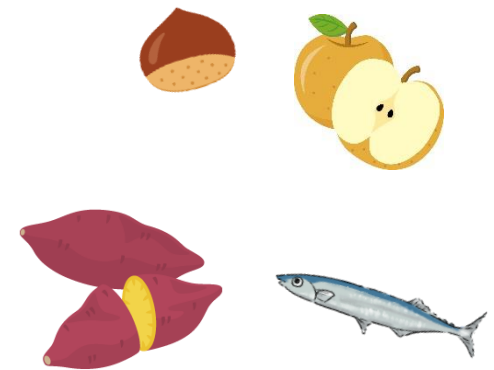
9月11日（金）、23日（水）は秋が旬の食材を使った献立です。



## “簡単 揚げない大学芋”

(材料 3 人分)

- ・さつまいも 1本 (300g)
- ・サラダ油 大さじ3杯
- ・砂糖 大さじ4杯
- ・水 大さじ3杯
- ・醤油 小さじ2杯
- ・黒いりごま 大さじ1/2杯



(作り方)

- ① さつまいもを乱切りにし、5～10分ほど水にさらしてザルにあげる。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ600Wで5分加熱する。取り出してキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて中火に熱し、③を入れて転がしながら揚げ焼きにする。フライパンに残った油はキッチンペーパーでふき取る。
- ④ 弱火にして砂糖、水を加え全体にからめる。
- ⑤ 醤油を回し入れ、中火でさっと混ぜ合わせて黒いりごまをふる。