



# 食事だより

令和5年度 12月号  
社会福祉法人 童心会  
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃、クリスマスやお正月休みと楽しみがいっぱいの12月です。体調を崩さないように、早寝早起きを心がけて栄養バランスの良い食事を摂り、手洗いとうがいをして体調管理に気をつけて、年末年始を楽しく過ごしましょう。

## 味覚はどうやって作られるか？ ～5つの味覚のそれぞれの役割～

生きていくために「体にとって必要な食べ物」を伝えるため、本能的に好まれる味

- 甘味…ごはん、パン、麺などに含まれる炭水化物  
(エネルギー源の存在を教える役割)
- 旨味…肉や魚などに含まれるアミノ酸  
(たんぱく質の存在を教える役割)
- 塩味…塩などに含まれる  
(ミネラルの存在を教える役割)

体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝える味

- 酸味…腐敗物の存在を教える役割
- 苦味…毒物の存在を教える役割

味蓄(みらい)で味を感じる情報は、「食べて大丈夫か」「飲んでも大丈夫か」「体に必要か」という生体防御の判断をするために必要不可欠なもの。その情報は、脳に伝えられ甘味などの好みの味を感じることができたら、「大丈夫である」というサインが送られるようになっています。

そのため、子どもには、「酸味」「苦味」を感じる野菜や酸味の強い果物など、もともと苦手とするものがあります。ピーマンやほうれん草など、歯で噛むとえぐみや苦味が出る野菜を嫌がるのは当たり前のこと。「酸味」「苦味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味なのです。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。

※味蓄(みらい)…味細胞の集まりで味を感じるセンサー、乳幼児は約1万個、成人は約7500個ある。



## 子どもの味覚を育てよう！

### ★たくさんの素材の味を経験させる

いろいろな味を経験する機会が増えて「見慣れたもの、食べ慣れたもの」に安心感を覚え、苦手なものが少なくなっていく。

### ★繰り返し食べて味を学習して嗜好を定着させる

苦手な食材は食べやすいように、切り方を変えたり、固さを調整したり、だしや調味料を使ってえぐみや苦味を和らげるように工夫しましょう。

10歳頃までの味の記憶は、その後の味覚の基礎になるともいわれています。

## ★食事が楽しいと感じる環境づくり

子どもの頃は、特に記憶による影響を受けやすいため、食事のときは楽しい経験をたくさん増やしてあげることが何よりも大切です。大人がおいしそうに食べている姿を見せたり、一緒に料理をすることは、好き嫌いをなくすきっかけにもなります。



## 注目されるだし

だしには、深いコクやまろやかさがあり、料理をおいしくしてくれます。そのおいしさの正体は“旨味”です。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます



- 昆布だし  
…上品で控えめな旨味のだしの定番。洋食やラーメンなどいろいろな料理に合う。
- かつおだし  
…豊かな風味と旨味・上品な香りを併せ待っている。
- 煮干しだし  
…煮干し独特の魚らしい味と香りが特徴。
- 野菜だし  
…野菜のヘタや種・皮・芯など普段食べない部分で作るだし。ヘタや種・皮には多くの栄養が詰まっており、癖がない。



25日(月)

クリスマス

メニュー

〈お昼〉

- ・ミートローフ
- ・マカロニサラダ
- ・具たくさんスープ
- ・みかん缶

〈おやつ〉

- ・ケーキ(幼児)
- ・カップデザート(乳児)

## 体をあたためて感染症予防

感染症のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが感染症の予防になります。

- ・体をあたためるメニュー  
鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- ・体をあたためる食品  
ねぎ・にら・玉ねぎ・生姜・にんにく・南瓜  
・ごぼう・人参・大根など



## 12月の食育(やさしい)

### 【ごぼう】

ごぼうはなんと言っても豊富な食物繊維。「不溶性」と「水溶性」の両方の食物繊維をバランスよく含み、腸内環境を整える効果があります。

#### ・不溶性食物繊維

水分を吸い込んでふくらみ、便のかさを増やします

#### ・水溶性食物繊維

水に溶けてゲル状になり、便をやわらかくします。

◎ ごぼうは、日本以外ではほとんど食べられていない野菜です。