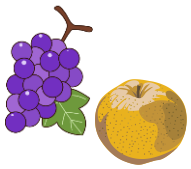
食事だより



　子どもは、大人が思っている味の感じ方とは違うのでおもしろいなと思うことはありませんか？保育園でも、昼食の“みそ田楽”の味がいつもより濃くてしょっぱかった時に「からかったー」と教えてくれました。普段の食事から味覚が育ちますようにという想いを込めて…

子どもの味覚についてご紹介します。

・子どもは「苦味」「酸味」を苦手としやすい。（ピーマンの苦味や果物の酸味など）
「苦味」「酸味」は何度も経験することで徐々に慣れていく。
食生活を重ねて、様々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く。

・様々な味を経験する機会が増えると「食べ慣れたもの、見慣れたもの」には安心感を覚える。
離乳食、幼児食を通してできるだけ多くの食材や料理を経験させてあげることが大切。

・「味わう」ためには、食べ物を舌で移動させて、舌の味蕾（味を感じる部分）の違う場所に移し、
再び味を感じることが必要。よく噛み、食べ物を動かすことで美味しさが持続する。
味覚を発達させるには、よく噛むことがとても重要。

「今日のご飯に、みんなが作ってくれた梅干しが入ってるよー」と言うと、「すっぱいのいやだー」や「すっぱいけどたべられるよ」という会話が聞こえてきます。梅干しの本当の美味しさに気が付くのはもう少し大人になってからなのかなと思いつつ、日頃の食事から梅干しの味を感じてくれている事が嬉しいです。これからも子どもたちの味覚を刺激する体験がたくさんできますように♪

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	549Kcal	19.7g	217g	2.2g
１～２歳児	464Kcal	17.1g	224g	1.9g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切です。
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

＜黒糖うめ蒸しパン＞４人分　　9/16(木)のおやつで出ます！

・ホットケーキ MIX　100ｇ　・牛乳　50ｇ　・梅干し　10ｇ
・スキムミルク　25ｇ（なければ同量の牛乳を入れてください）・黒砂糖　30ｇ・油　4ｇ

① 黒砂糖、スキムミルク、牛乳をよく混ぜる。
② ①にホットケーキ MIX、刻んだ梅干し、油を加えてよく混ぜる。
③ ココット等の耐熱カップの中に紙カップを入れ、混ぜた生地を８分目まで流し入れる。
④ フライパン２ｃｍの高さまでお湯を注ぎ、蓋をして中火で 20 分蒸す。
⑤ 竹串等を刺して、中まで火が通っているか確認できたら完成！

黒糖を使った甘い生地に酸味の効いた梅干しが入ることで、甘酸っぱく梅の香りがする美味しい蒸しパンが楽しめます。フライパンで簡単に作れるので、ぜひお試しください♪