



# 給食だより

5月は端午の節句があります。  
 保育園・こども園の給食でも、かしわ餅、こいのぼりの飾りつけをしたのしどりで、お祝いをします。  
 (かしわ餅は咀嚼の発達に合わせて提供します。)  
 食事で季節を感じてもらえるような献立を取り入れています。



平成29年 5月号 保育幼稚園課



## 味の はなし



### 味の嗜好(しこう)……その人の好む味、食品や料理の好みのこと

味の嗜好を構成する要因の一つに「反復摂取による予測可能なおいしさ」があります。  
 つまり、繰り返し食えることによって、その味をおいしいと感じ、好きな味になるということです。

嗜好を獲得するために必要な回数は(その味や料理を好ましく思うためには)

- ・ 3歳未満児の場合は、3回程度食えること
- ・ 3歳以上児の場合は、8回程度食えること

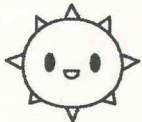
で食べ慣れ、好みの味になっていくとされています。

低年齢ほど、嗜好の定着が早く確実なものになると考えられています。



「子どもはいつもと違うものは食べない。」「子ども向きではないから、残してしまった。」などという、言葉を聞きますが、まだその子が、その新しい味を、初めて食べる料理をおいしいと認識している最中なのかもしれません。身体や心が日々成長していくように、子どもの味覚も日々広がっていきます。子どもの好む慣れたものだけでなく、昔ながらの和食や豆料理、魚料理、郷土料理なども食卓に取り入れてみましょう。子どもが好む味を増やし、食体験の豊かな人に育てたいですね。

保育園・こども園の給食でも、子どもの発達に合わせてながら、家庭で摂りにくい海藻、豆、魚料理を積極的に取り入れています。



### 味覚を左右・五原味(ごげんみ)

食べ物には、「五原味」と呼ばれる味があります。甘味、うま味、塩味、酸味、苦味の5つの味です。その中でも、甘味、うま味、塩味は、人間が本能的に欲する味です。甘味は糖などのエネルギー源の味として、うま味はアミノ酸などのたんぱく質の味として、塩味はミネラルの味として、小さな子どもでも自然に美味しいと感じます。

酸味と苦味は、味覚が発達した後から美味しいと認識する味です。親や周りの大人が美味しく食べる様子を見たり、繰り返し食べたりすることで、好みの味になっていきます。



### 保育園の給食から 米粉の鶏天

《材料》 大人4人分

鶏むね肉(皮なし)	240g
米粉	80g
塩	少々
卵	1/2個

#### 《作り方》

- ① 鶏肉は、一口大のそぎ切りにする。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ ①の鶏肉に②の衣をつけて揚げる。



保育園・こども園の調理師さんの提案で取り入れたメニューです。

米粉でカリッと仕上がります。  
 お好みで醤油をかけて食べます。  
 同じ衣で、なすやさつまいも、しいたけなど、揚げて美味しいです。