

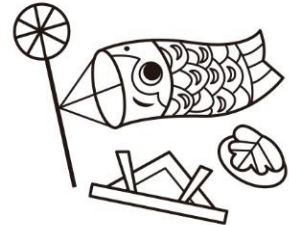
食育だより 5月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

味覚を育てて「苦手」を「好き」に

うまく咀嚼できなかつたり、食べず嫌いなどが原因で苦手な食べ物ができることが多いようです。

食べやすい調理法や盛り付けを工夫しながら、少しずつ味に慣れさせていきましょう。



味覚を育てるには??

○薄味を心がけましょう

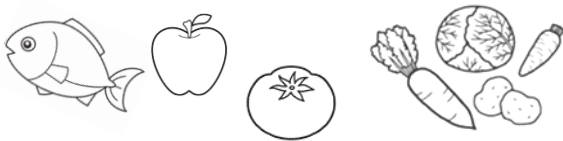
味の区別がつくようにするには、まず薄味を心がけてみましょう。

例えば、お汁などは大人用に作ったものをだし汁で薄めて出してあげるとよいでしょう。

○いろいろな食べ方にチャレンジしてみましょう

いろいろな素材の味を経験していくことで、脳の中に味の情報が蓄積されます。それにより、味の感じ方も増えて食べられるものが増えていきます。

料理のレパートリーを増やさなくても、同じ食材でしっかり炊いたものと、さっとゆでたものでも素材の味は違ってきますので、調理法を変えるだけでも味覚の成長につながります。



○まずは食事を楽しむところから始めてみましょう

初めて食べるものや、見慣れないものに警戒心を抱くことは人間が本能的に持っている自然な反応です。特に、苦いもの・酸っぱいものは大人でも苦手な方がいらっしゃると思います。

小さな子どもの場合、「好き嫌い」よりも「初めて食べる味にびっくりした!」という驚きの反応で嫌がっているように見えることも多いですが、それはしっかり味を感じているという証拠です。

「味覚を育てていく」と聞くと難しく感じるかもしれませんが、できる範囲で少しずつ食べ物に慣れていき、一緒に食事を楽しみましょう。



★簡単レシピ★ <やみつきピーマン>

(材料) 3~5人分

- ・ピーマン5個
- ・ツナ缶 1缶

☆味付け

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・だしの素 小さじ1
- (鶏ガラでも和風でもOK)
- ・ごま油 大さじ1
- ↑お好みで変更しても◎

~ ピーマンがおいしく食べられます。~

○作り方○

- ①ピーマンを千切りにする。
- ②ツナ缶は油をきっておく。
- ③ピーマンとツナを耐熱皿に入れてラップし、レンジで600W3分ほど加熱します。
※フライパンで炒めても大丈夫です
- ④最後にしょうゆ、だしの素、ごま油で味付けして完成です。

