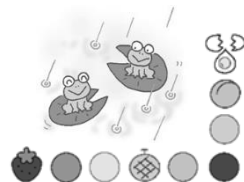




2025年6月号

食育ひろば



梅雨の季節となりますが、こどもたちは雨も水たまりも大好き。ぜひ、雨の日ならではのお出かけや内遊びを楽しみましょう！6月は国や地方公共団体、関係機関などが協力して食育推進運動を進める「食育月間」でもあります。この機会に私たちの「食」を見直してみましょう！

豊かな味覚形成は乳幼児期から



5つの基本的味覚の役割

体に必要なものを教えてくれる味

甘味

エネルギー源となる糖の存在を知らせる味

うま味

筋肉や内臓のもとになるたんぱく質の存在を知らせる味

塩味

体の調子を整えるミネラルの存在を知らせる味

人間が本能的に“好む”味覚



体に危険なものを教えてくれる味

苦味

毒があるかもしれないことを知らせる味

酸味

腐敗していることを知らせる味

人間が本能的に“避ける”味覚



様々な味は味蕾(みらい)という主に舌にある味覚の受容器で感知します。味蕾の数は乳幼児期が最も多く、1万個ほどあると言われており、その後は年齢を追うごとに急速に減りはじめます。こどもに好き嫌いが多いのは、味蕾が多く味に敏感なことが原因の一つと考えられています。



濃い甘味・うま味・塩味に注意！

濃い甘味・うま味・塩味を乳幼児に慣れさせることは、正常な味覚の発達を損ねる可能性があります。

濃い甘味・・・お菓子、ジュース・コーラなどの清涼飲料水

濃いうま味・・・ファーストフード、スナック菓子、カップ麺など

濃い塩味・・・スナック菓子、フライドポテト、カップ麺など



味覚クイズ



「甘味」「うま味」「塩味」「苦味」「酸味」の中で一番感じやすい味はどれでしょう？

①甘味 ②うま味 ③塩味 ④苦味 ⑤酸味

【答え】④

味を感じる感覚が一番高いのは「苦味」、次が「酸味」と言われています。ピーマンなどの苦味や酢の物などの酸味は何度も経験することで徐々に慣れていく味です。

味覚は10歳頃までに完成すると言われています。『いろいろな食材を食べる経験』を通して、脳が味覚の情報を蓄積し、好き嫌いや食べ物に対するイメージが完成していきます。食材本来の味を感じるように、うす味を心掛け、様々な食体験で味覚を育てて、好き嫌いを克服しましょう！

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



にんにく



旬は5月～8月。
生産量日本一は青森県。市場には安価な中国産が多く出回っています。

栄養・健康効果

滋養強壮や疲労回復に効果があるので、体力を消耗しがちな夏場にぴったりの食材です。免疫力の向上や冷えの改善、新陳代謝の促進などに作用し、殺菌効果もあります。しかし、食べ過ぎると胃が荒れるので注意が必要です。

保存方法

高温多湿を避け、風通しのよい涼しい場所に保存しましょう。

皮をむき、粒をばらしてラップに包み冷凍しておけば、長期間保存しても鮮度は保たれます。

特徴

原産地は中央アジアで、中国を経由し日本に伝わったのは奈良時代と言われています。

選び方

- ・外皮にハリがあり、白く、ツヤのあるもの
- ・粒に丸みがあり、一片一片が
すき間なく茎についているもの



レシピのご紹介

かえる ハンバーグ

【材料】 大人2人 こども2人分

豚ひき肉	240g
木綿豆腐	90g (約 1/3 丁)
玉ねぎ	120g (1 個)
油	適量
A 豆乳	大さじ 4
(牛乳でも OK)	
A パン粉	1/2 カップ (20g)
食塩	小さじ 1/3
油	適量
トマトケチャップ	適量

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②木綿豆腐を水切りする。
- ③油を熱し、①を炒める。
- ④肉・②・③・混ぜ合わせたA・塩を合わせ、よく練る。
- ⑤④の2/3量を顔にするため、人数に分け、残りの1/3を目にするため、1人2個になるように人数分に分ける。
- ⑥⑤の顔と目2個をくっつけて成型する。
- ⑦フライパンに油をひき、⑥を10分程度火が通るまで焼く。
- ⑧⑦を皿に盛り付け、トマトケチャップで目と口の模様を描く。

