



10月 食育だより

乳幼児食

10月のテーマ「味覚について」

私たちが舌で感じる味は5つに分類されます。

「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」で、5つの基本味を「五味」と言います。

これらの「五味」は食べ物のおいしさを感じるために欠かせない味覚ですが、からだに必要なものや危険なものを見分けるための「センサー」でもあります。

からだにとって必要な食べ物として認識



甘味

エネルギー源になる
糖分があること



塩味

体に必要な
ミネラルがあること



旨味

筋肉や内臓のもとになる
たんぱく質があること



→これら3つの味は、本能的に好む味とされています。

からだを守るために

避ける食べ物として認識



酸味

食べ物が未熟であること
腐敗していること



苦味

体に良くないもの
(毒物) があること

→これら2つの味は、子どもが嫌がる味とされています。

「酸味」・「苦味」は、繰り返し経験することで徐々に慣れていく味ですので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけず、切り方を変えたり、固さを調節したりしていろいろな味を経験させてあげましょう。

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「**栄養バランスが心配**」です。

子どもの栄養バランスを整えるためには、主食と主菜、副菜、汁物をバランスよく摂取することが重要です。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、
分かりやすく示したものとして

東京都が作成した「幼児向けの食事バランスガイド」があります。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから
バランスよく選べるよう、コマの形と料理の写真でわかりやすく
書かれています。

料理グループごとに1日の望ましい摂取量が示されているため、
この数字を参考に1日の献立を考えてみるのはいかがでしょうか。



詳しくは
こちら！

出典：東京都幼児向け食事バランスガイド | とうきょう健康ステーション

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/youzi.html

旬の食材「きのこ」を使ったレシピ

『和風煮込みハンバーグ』

【材料】幼児 4人分

・合挽ミンチ	200g
・片栗粉	8g
・塩	0.4g
・玉葱	100g
・パン粉	24g
・水	40ml

～ソース～

・玉葱	60g
・しめじ	20g
・人参	20g
・しょうゆ	12g
・みりん	12g
・出汁	20g
・片栗粉	8g
・水	適量
・グリーンピース	12g

- ①ハンバーグの玉葱はみじん切り、ソースの玉葱は半分に切りスライス、しめじは適当な大きさ、人参は千切りにする。グリーンピースは茹でておく。
- ②ボールにミンチ・片栗粉・塩・玉葱・パン粉を入れてよくこね、成型する。
- ③フライパンに薄く油(分量外)をひいて、ハンバーグを両面に軽く焦げ目がつくまで焼き、水を加え蓋をして蒸し焼きにする。竹串などをさして肉汁が透明になっていれば蓋を外して水分を飛ばす。
- ④鍋に出汁を沸かし、玉葱・しめじ・人参を入れ、調味料で味付けし、片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ⑤③のハンバーグの上に④のあんをかけて軽く煮詰めグリーンピースを添えて完成。



生産者さんのご紹介

『ビオラビッツ』さま

京都府京丹後市にある
オーガニックにこだわった
お野菜を作られている
農家さまです。



ビオラビッツさんの紹介は👉URLをクリック

<https://x.gd/hSMai>

生産者さんのおはなし



食育だより

離乳食

10月のテーマ「味覚について」

赤ちゃんは味覚が敏感です。素材の味がわかる『うす味』でいろいろな味を体験し、味覚を発達させましょう！

【素材の味を感じるためのポイント】

・いろいろな食材を経験させる

食材本来の味を感じとれるようになるためには、何よりもまず「経験」です。
いろいろな食材を食べることで、味の引き出しができて、豊かで繊細な味覚が育ちます。



・旬の食材を使う

素材本来の味を楽しんでもらうという点においては、旬の食材を選ぶこともとても大切です。
旬の食材は、その野菜が本来持つ味が強いほか、栄養価も高いです。



・出汁を活用する

調味料の使用を抑えたい離乳食期には、味付けの大事な要素となります。
小さな頃から意識的に学習させることで、大人になっても出汁が香る料理を「おいしい！」と実感できるようになります。



お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「**栄養バランスが心配**」です。

離乳食がすすむにつれ、気になるのが栄養バランス。1日3食になる頃から、それまで半々だった“母乳やミルクからの栄養と離乳食からの栄養”の割合が、徐々に離乳食の方が多くなっていくため、「3つの食品グループ」の食材をバランス良く取り入れることが大切です。

からだや脳を動かす
エネルギー
炭水化物



ごはん、パン、麺類、いも類など

からだをつくる
たんぱく質



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

からだの調子を整える
ビタミン・ミネラル類



野菜、果物、きのこ類など

離乳食の基礎 ～月齢別の食べさせ方の工夫～

〇5-6か月頃

スプーンは浅く、口角の1/2～2/3の大きさにする。
口に入る量は、スプーン半分を目安とする。



〇7-8か月頃

飲み込めず口の中に残っている時は口から出す。
次の食べ物を口に入れる時には量を加減する。



〇9-11か月頃

「もぐもぐ、ごっくん」など声かけをしながら
詰めすぎや、まる飲みしないようにする。
のどを潤しながら食事をする。
コップの使い始めは量を加減し、そばで見守る。

〇12-18か月頃

固い食材はしっかり噛んでいるか確認する。
大きさや量を調節したり、「おいしいね」などの
声かけをしたりすることで楽しい雰囲気をつくる。



旬の食材「さつまいも」を使ったレシピ

『さつまいもときな粉のおやき』

(後期食)

【材料】1人分

・さつまいも	50g
・豆腐	20g
・片栗粉	2.5g
・きな粉	1.5g



【作り方】

- ①さつまいもを適当な大きさに切り、5分ほど水にさらした後、柔らかくなるまでふかし、つぶす。
- ②①に豆腐・片栗粉・きな粉を入れて混ぜる。
- ③丸く成型して、フライパンで焼き色がつくくらい弱火でじっくり焼いて完成。

