

食事を楽しむために味覚を発達させよう！

ベビーからーれ（給食室）

令和3年10月号

だんだんと涼しくなってきましたね。

季節の変わり目は体調も崩しやすいので規則正しい生活をして体調管理をこころがけましょう。

秋の食材を味わおう

秋は「実りの秋」と言われるほど美味しい食べ物がたくさん旬を迎えます。

 **里芋**には
塩分を排出してくれるカリウムが豊富♪

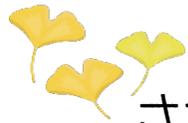


そばには
DHAが豊富♪
脳の発達促進効果があります。

 **さつまいも**には
食物繊維が豊富に含まれています。



りんごには
免疫力を高めてくれる
ビタミンCが豊富に含まれています。



秋の食材を使ったちょこっとレシピ♪

さつまいもとりんごのミルク煮



材料（1人分）

- ・さつまいも…40g
- ・りんご …30g
- ・牛乳 …20g

エネルギー：82kcal
たんぱく質：1.2g

作り方

- ①さつまいもは下茹でしてから角切りにします。りんごも同じ大きさに角切りにします。
- ②鍋に牛乳を入れさつまいも、りんごを加えてやわらかくなるまで煮て完成です。

離乳期のお子様には牛乳を粉ミルクにかえて指で軽くつぶれるくらいのやわらかさまで煮ましょう♪
*様子を見てすりつぶしてください



味覚の発達には乳児期の食事が大切



◎0～1歳児

味、食感、舌触り、温度、匂い、彩りなどを感じながら食べ物のおいしさを知っていきます。

◎2～3歳児

自我が発達し食べ物の好みを主張するようになります。このころから「嗜好学習」が始まります。

☆食事時の環境や五感で感じた食べ物などさまざまな情報から好き嫌いを判断するようになります。家族みんなで楽しい食事、全部食べられたら褒められたという成功体験等、食事時の楽しい経験は記憶に残り今後の食体験を豊かにします。

☆乳幼児期の味付けは大人と同じではまだ早いです！！

濃い味（塩分）は、排泄機能が未熟な乳幼児の腎臓に負担がかかってしまうので注意です！

離乳中期は調味料は必要なく、後期はごく薄味、完了期以降は大人の味付けの半分より薄めを目安にしましょう！

ポイントとしては、だしをたっぷりと効かせると、調味料の使用を少なくできます。

素材のおいしさを知るため・将来の健康のためにも薄味を心がけましょう♪

また、身体の小さな子供たちは、消化器官等が発達段階で大人に比べてまだまだ未熟です。

ファストフード、スナック菓子、チョコレート

等は味が濃いだけでなく、油分もたくさん

含んでいるため子供たちの体には消化に負担

がかかってしまいます。

