

11月 食育だより 乳幼児食

★ 子どもの味覚が危ない!?

いつも味の濃い食べ物を食べていると味覚が低下してしまう

基本はうす味

味の濃い食品は味覚を摩耗させ、感受性を低下させるという物理的な問題があります。噛んでいるうちにわかってくる程度の味付けでないと人は味覚に集中できないといわれています。



そのため、味覚の成長する段階にある乳幼児は薄味にすることが大切です。

おやつや甘い飲料も、嗜好品としてたまに食べる分には良いのですが、過度になると塩分、糖分、脂肪が過剰になって他の栄養素が不足してしまいます。

望ましい塩分濃度



	塩分濃度	ポイント
離乳期	0.5%	1歳半までは0.5%、大人の半分を目安にする。最初は出汁味だけでよく、塩味は感じるか感じないか程度に。
幼児期	0.6~0.7%	1歳半~6歳くらいまでは0.6~0.7%。普通の味噌汁を少し薄めた程度が目安。汁ものは薄めて与える。
大人	0.8~0.9%	大人は血中塩分濃度と同じ0.8~0.9%の塩味を美味しいと感じる。これ以上にならないようにしたい。
外食	1.1~1.2%	外食やファストフードは1.1~1.2%と濃くなっていることが多い。子どもに与える場合は薄める工夫を。

とけいじ千絵著「0~5歳子どもの味覚の育て方」(日東書院)より

だしを活用してうす味に!! 昆布とかつおの合わせだし



- ① 水1ℓにだし昆布10gを入れ1時間~ひと晩つけておきます
- ② 鍋を火にかけ中火~弱火でゆっくりと温め、軽く泡が出て80℃くらいでかつお節15gを加えます
- ③ もう一度沸騰したら火を止めて5分ほどおいてからザルでこします



温度の目安を知る

かつお節のだしが出てくるのは65℃からですが、旨味が出やすく、上品なだしがとれるのは、75~90℃の間。とくに80℃がベスト温度です。90℃以上になるとえぐみがでます。そこで、目で見て判断できる目安をご紹介します。

65~75℃

かつお節が鍋底に沈む



温度が少し低くだしが出るのに時間がかかる

75~90℃

かつお節が鍋底に沈まず中央で揺らいで漂う



ちょうどよい温度



90℃以上

かつお節が踊るように揺れる



温度が高い差し水をして少し温度を下げる

フリージング de おうちごはん 豚肉のかんたん 下味冷凍

豚こま切れ肉+焼肉のたれ

材料 (2人分)

- 豚こま切れ肉.....200g
- 焼肉のたれ.....大さじ2

冷凍の仕方

- ① 保存袋に豚肉と焼肉のたれを入れ、袋の上からもんで全体になじませる
- ② ①の空気を抜き、なるべく薄く平らに広げて冷凍する



凍ったままカット野菜ミックスと炒めるだけ

豚肉と野菜の炒めもの

材料 (2人分)

- 冷凍豚こま切れ肉+焼肉のたれ.....全量
- カット野菜ミックス...1袋
- ゴマ油.....大さじ1

作り方

- ① フライパンにゴマ油をひき、冷凍豚こま切れ肉+焼肉のたれを手で割り入れ、カット野菜ミックスを上に乗せてフタをし中火で2~3分蒸す
- ② ①の野菜がしんなりしたら、全体を炒め合わせる



※写真はイメージです



冷凍豚こま切れ肉+焼肉のたれは解凍せず、凍ったままでOK

もともと糖分を含んでいる焼肉のたれは、下味冷凍におすすめの調味料です。調味料を合わせる手間もなく、味付けが簡単に決まります。

焼肉のたれを使った味とは思えない和テイスト

豚肉の和風パスタ



材料 (2人分)

- 冷凍豚こま切れ肉+焼肉のたれ.....全量
- スパゲッティ(乾麺).....200g
- しめじ.....150g
- 塩.....適量
- オリーブオイル.....大さじ1
- スパゲティのゆで汁.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ2
- 青ねぎ.....適量

※写真はイメージです

作り方

- ① たっぶりのお湯でスパゲッティを茹でる
- ② しめじは石づきを取ってほぐし、青ねぎは小口切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、冷凍豚こま切れ肉+焼肉のたれを手で割り入れ、②のしめじを上に乗せてフタをし、中火で3分蒸す
- ④ しめじがしんなりしたら全体を炒め合わせて①のスパゲッティと茹で汁、しょうゆを加えさらに炒め合わせる
- ⑤ 皿に盛り、青ねぎをちらす