

# 12月 食育だより 乳幼児食

## ★ 子どもの味覚の発達 ★

### 五味について

味覚は5つの基本味から構成されています。それぞれの味覚を引き起こす物質として知られているのは、甘味「糖」、塩味「ナトリウムイオン」、うま味「グルタミン酸」、酸味「酸」、苦味「キニン」などが挙げられます。また、辛味は味細胞ではキャッチされないため、「辛い」は味覚には含まれていません。辛味は温覚や痛覚などの「感覚」を刺激して「総合的に感じる」ものとなっています。

**甘味** あまい



**塩味** しょっぱい



**旨味** うまい



**酸味** すっぱい



**苦味** にがい



本能的に幼少期から好む味  
…母乳の味に  
関係している



『酸味』は腐敗、  
『苦味』は毒物のシグナル  
であるため子どもが  
嫌がるのも当然です！

学習効果で食べられる  
…食事経験を積みながら  
徐々に慣れていく味で  
子どもにとっては  
これからおいしさを  
覚えていく味です

## 味覚を育てる5つのポイント

- ① 薄味を心がける
- ② よく噛んで食べる
- ③ 口の中は清潔に
- ④ 一緒に調理をして食べる意欲を高める
- ⑤ 亜鉛を摂る

ファストフードやインスタント食品などの加工食品は、味が濃だけでなく、亜鉛の吸収を妨げるリン酸塩などの食品添加物が含まれているため、加工食品ばかり食べていると亜鉛不足に陥ります。亜鉛は味覚を正常に保つ働きや骨・皮膚の発育を促進する栄養素で、不足すると味覚障害や成長期の子どもでは成長不良を起こします。



## フリージング de おうちごはん

### お豆腐の食感チェンジ 冷凍術

豆腐は冷凍すると水分が抜け、お肉のような食感に変身します。冷凍で黄色くなりますが、解凍すると、元の白さになります。

### 豆腐

木綿豆腐、絹ごし豆腐どちらでもOK！  
木綿豆腐の方がよりお肉に近い触感になり  
絹ごし豆腐は上品な味になります。

材料 (2人分)

豆腐 (木綿または絹ごし) ……1丁 (約350g)

冷凍の仕方

- ① 食べやすい大きさに切る
- ② ラップに包み、冷凍する



子どもにも大人気！

### 冷凍豆腐のヘルシーハンバーグ

材料 (5個分)

冷凍豆腐 …… 全量  
玉ねぎ …… 1/2個  
卵 …… 1個  
パン粉 …… 1/2カップ  
コンソメ (顆粒) …… 大さじ1  
塩・こしょう …… 少々



※写真はイメージです

作り方

- ① 冷凍豆腐を解凍し、水気を絞ります
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、油を引いたフライパンで炒めて、粗熱を取っておきます
- ③ 材料をすべてボールに入れて、手でこねたら、5等分にして、形を整えます
- ④ 油を引いたフライパンを中火に熱し、中火から弱火で両面に焼き色が付くまで焼きます

和風ソースや洋風ソースなど  
お好みのソースをかけてお召上がりください

子どもも満足！冷めてもおいしい

### 冷凍豆腐のナゲット

材料 (2人分)

冷凍豆腐 …… 全量  
卵 …… 2個  
にんにく (すりおろし) …… 少々  
片栗粉 …… 大さじ1  
鶏がらスープの素 …… 小さじ1  
塩・こしょう …… 少々



※写真はイメージです

作り方

- ① 冷凍豆腐を解凍し、水気をしっかりと切り、ボールかポリ袋に入れて、潰します
- ② 残りの材料を加えて、よく練ります
- ③ 8等分して、厚さ1.5cm程度の楕円形に形を整えます
- ④ フライパンに1cm位の高さまでサラダ油を入れ、180℃に熱してから、③をそっと入れます
- ⑤ 弱火で3分程揚げ焼きにしたら、裏返してさらに3分程加熱して、出来上がりです

どちらのメニューも、木綿豆腐がおすすめですが  
解凍後はやさしく手でしぼってから調理します