

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2025年
9月号



給食室



《毎月19日は食育の日です》

味覚を育てよう



味覚が発達する乳児期から幼児期は、味覚を育てる大切な時期です。味覚を育てるためのポイントを紹介します。

①薄味を心がける

素材の味を生かした薄味の料理は、味覚形成の基本です。素材が持つ本来の味を味わいましょう。

②よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液が分泌され、食べた物の味成分を溶かして舌にある味蕾※に運びます。

※味を感じる器官

③口の中を清潔に保つ

口の中をきれいに保つことで味覚が感じやすく、食べ物の繊細な味が分かるようになります。

④亜鉛を多く含む食品を摂る

亜鉛には、味覚を正常に保つ働きがあります。

亜鉛を多く含む食品→レバー、卵、豆腐、チーズなど

将来の食習慣は幼児期の食事が影響すると言われています。様々な味に触れ、味覚の幅を広げていきましょう。

マーボー春雨

《約4人分》

・春雨	40g	・しょうゆ	小さじ1
・豚ひき肉	100g	・味噌	小さじ1
・もやし	80g	・砂糖	小さじ1
・人参	1/2本	・料理酒	小さじ1/2
・おろし生姜	1g	・中華だしの素	小さじ1/2
・おろしにんにく	1g	・水	200g
・ごま油	小さじ2	・片栗粉	小さじ1
		・水	4g



《作り方》

- ①人参は細切り、もやしは食べやすい大きさに折ります。調味料は合わせておきます。
- ②春雨を茹で、冷却後に水気を切っておきます。
- ③熱した鍋にごま油を入れ、生姜、にんにくを弱火で炒めて香りを出します。
- ④人参、豚ひき肉、もやしの順に炒め、①の調味料と水を加えて煮ます。
- ⑤春雨を加えて煮込み、味を調えます。
- ⑥一旦火を止め水溶き片栗粉を加えたら、再び火にかけとろみをつけて完成です。

