





# 食育だより

乳幼児食

## ★ 五味について

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、体にさまざまなシグナルを与える役割を担っています。

「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

「うま味」… 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。

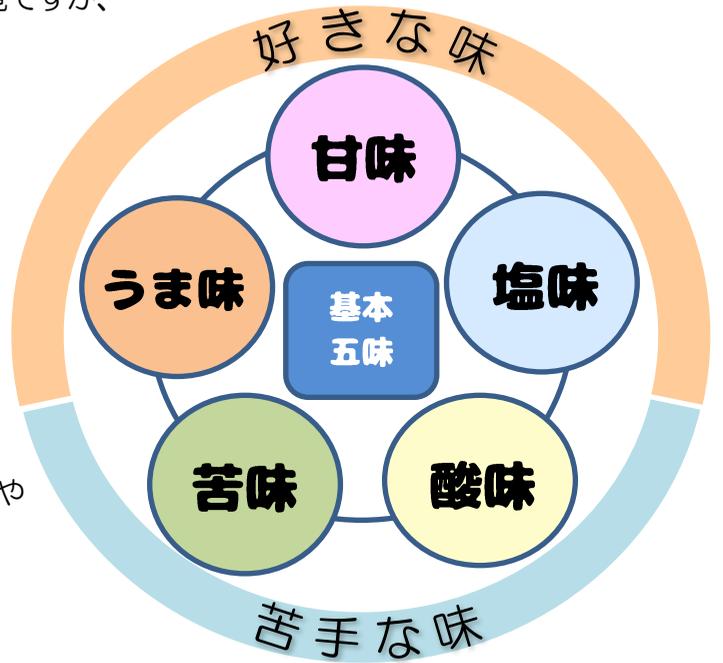
「酸味」… 食べ物が未熟であること、腐敗していること

「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。

そのため、ピーマンやほうれん草など噛むとえぐみや苦味が出る野菜や酸味の強い果物などが苦手です。

「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。



## "五味"をいかしたメニュー

### 「鶏肉の甘酢煮」



【材料】（幼児1人分）

・鶏肉	50g	・酒	2g
・しめじ	8g	・砂糖	1g
・人参	15g	・濃口醤油	2g
・ピーマン	5g	・酢	1g
・玉ねぎ	40g	・出汁	30g
・生姜	0.5g		

【作り方】

- ①しめじを2cmほどの長さに切り、人参は乱切り、ピーマンはスライス、玉ねぎはくし切り、生姜はすりおろす。
- ②出汁を取る。
- ③鶏肉、人参、玉ねぎを出汁で煮る。  
野菜がやわらかくなったら、しめじを入れる。
- ④酒、砂糖、濃口醤油、酢で味を付ける。
- ⑤生姜を入れる。
- ⑥最後にピーマンを入れ、火が通ったら完成。



# 食育だより

## 離乳食

### ★ いろいろな味を覚える

赤ちゃんは味覚が敏感です。母乳やミルクに含まれる味は慣れ親しんだ味で好みますが離乳食が始まり、柑橘類の酸味や野菜の苦味は、慣れていないこともあって本能的に嫌がります。「食べても大丈夫」「体に必要」と認識すれば食べられるようになります。食べる経験を重ねて、「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」と5つの基本の味を覚えさせましょう。

#### 体にとって必要な食べ物として認識

 <p><b>甘味</b> エネルギー源の存在を伝達</p>		 <p><b>旨味</b> たんぱく質の存在を伝達</p>	
<p><b>塩味</b> ミネラルの存在を伝達</p> 			

#### 体を守るために

#### 避ける食べ物として認識

<p><b>酸味</b> 腐敗物の存在を伝達</p> 	<p><b>苦味</b> 毒物の存在を伝達</p> 
--	---

### 離乳食レシピ

赤ちゃんの苦手とする「酸味」「苦味」は、何度も食べて慣れさせることが大切です。今回はおやつとして紹介します。(5~6か月頃はおやつとしてではなく、食材の経験の一つとして考えてください。)

※電子レンジは600Wです。  
加熱時間は目安です。  
※月齢は目安です。

#### (5~6か月頃)

##### ほうれん草のくず煮

###### 材料

- ・ほうれん草 10g
- ・片栗粉 少々



###### 作り方

- ①ほうれん草をブレンダーでペースト状にする。
- ②①を電子レンジで30秒くらい加熱する。
- ③②に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをしてさらに15秒加熱し全体を混ぜて仕上げる。

#### (7~8か月頃)

##### りんごヨーグルト

###### 材料

- ・りんご 1/8個
- ・無糖ヨーグルト 40g



###### 作り方

- ①りんごを7mm角程の大きさに切る。
- ②耐熱容器にりんごと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで1分~1分30秒程加熱する。
- ③ヨーグルトと混ぜ合わせて仕上げる。

#### (9~11か月頃)

##### さつまいもオレンジ

###### 材料

- ・さつまいも 25g
- ・オレンジ 20g



###### 作り方

- ①さつまいも、オレンジを1cm角程の大きさに切る
- ②耐熱容器にさつまいも・オレンジと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで50~60秒加熱する。

#### (12~18か月頃)

##### 野菜蒸しパン

###### 材料

- ・ほうれん草 5g
- ・かぼちゃ 5g
- ・ホールコーン 3g
- ・小麦粉 20g
- ・砂糖 5g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/5
- ・豆乳 20cc
- ・サラダ油 小さじ1/4



###### 作り方

- ①耐熱容器にほうれん草・かぼちゃ・コーンと水小さじ1/2を入れ、ラップをかけて電子レンジで30~40秒加熱する。
- ②豆乳・砂糖・油・小麦粉・ベーキングパウダーを混ぜ、①を入れ合わせたら、シリコンカップに入れ、ラップをして、1分20秒~40秒加熱する。