

2026年 9月



涌谷保育園

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育れます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と、適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾（みらい）」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てています。



子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます

★味の好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類 …甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。

このうち、甘みを好み、苦みや酸味を嫌うのは人間の本能です。

甘味＝エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」

苦味＝毒のサイン → 本能的に「こわい」

酸味＝腐敗のサイン → 本能的に「危険」



このような理由から、子どもが苦いものを嫌がるのは当然のこと。苦味がある野菜への抵抗感、身を守るためのサインです。

★「うま味」を知ると、塩分は自然に減る

「うま味」は他の味覚とは少し性質が異なります。うま味は食体験を通じて学習・発達する味覚です。だしとうま味をくり返し経験することで、「おいしい」と感じる感覚が育っていきます。

「うま味」は日本で見つかった基本味のひとつです。1908年、東京大学の池田菊苗博士が昆布だしの中から「グルタミン酸」を発見し、「UMAMI」として世界に広まりました。



【3種類のうま味成分】
グルタミン酸：昆布・チーズ・トマト
イノシン酸：かつお・煮干し・鶏肉
グアニル酸：干しいたけ

そしてうま味には、塩味を引き立てる効果があります。だしをしっかりとすることで、塩分を減らしても満足感のある味わいが生まれます。これが昔から続く和食の知恵です。



★ 薄味でもおいしく食べる調理の工夫

だしのうま味を活用する

だしバックや水出しのだしでも、塩分を控える助けになります。うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせます。



食材本来の甘みを引き出す

蒸す・じっくり加熱することで、かぼちゃやさつまいもの甘みが増します。素材の甘みを活かすことで、調味料を減らしても満足感のある味わいになります。



酸味・香りで味に変化をつける

レモン・酢・しその酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで大丈夫です。



仕上げに「塩」をひとつまみ

調理中より仕上げにひとつまみの塩をかける方が塩味を感じやすく、使う量を自然に減らせます。



★家庭でできる！塩分を意識した習慣と声かけ

給食では子どもの年齢に合わせた塩分量を意識し、だしを活かした調理を心がけています。ご家庭でもできることから、少しずつ取り入れてみてください。

【食べ物編】

- 汁物 汁物は塩分が多め。野菜を加えて、汁と一緒に食べましょう。
- 調味料 「かける」より「つける」ほうが少量ですみます。
- 加工食品 食べる回数や量と調整しましょう。

・食塩の摂取目標量
1～2歳児 3.0g未満/日
3～5歳児 3.5g未満/日

【声かけ編】

- 「薄いね」と言われたら→「素材の味がするね！」と言い換えましょう。
言葉が味覚の認識を変えます。ぜひ試してみてください。
- だしの香りを一緒に感じてみましょう。
「いいにおいがするね、何のにおいかな？」うま味への関心を育てます。
- 食事中に「これ何の味がする？」と聞いてみましょう。
正解でなくてOK。味を言葉にする習慣が、味覚を豊かにします。

★完全給食の日

お誕生会：9月11日（金）

お誕生月のお子さんの保護者を対象に給食試食会を開催しています。

ぜひご参加ください！申込みは担任まで！【大人の配膳量：一食300円】

麺の日：9月16日（水）

★きく・ゆり組クッキング：9月25日（金）【さつまいものお月見焼きだんごを作ろう！】

保育園で収穫したさつまいもを給食室で柔らかく茹で、みんなで潰してコロコロ丸め、ホットプレートで焼きあげます。どんなお団子ができるか、どうぞお楽しみに！
※つぼみ・たんぼぼ・すみれ・さくら組は給食室で作ったものを提供します。



★野菜を収穫しています！

子どもたちが大切に育て、収穫した野菜を給食に取り入れています！給食に使った日にはウッドデッキの展示写真に書き込んでいますので、どんな野菜が登場したか、送迎の際にぜひご覧ください。

★毎月19日は涌谷町「食育の日」

★8月のクッキングの様子

なが〜いのり巻き



粉ふきいも



☆8月の行事食の紹介☆

【お誕生会】

- 《昼食》 ご飯・夏野菜カレー
切干大根とツナのマヨサラダ
レタスのスープ・ミニゼリー
- 《おやつ》 麦茶・ヨーグルトパフェ



【麺の日】

- 《昼食》 冷し肉味噌うどん
かぼちゃとレンコンのサラダ
麦茶・スイカ
- 《おやつ》 牛乳・ゆでとうもろこし

