

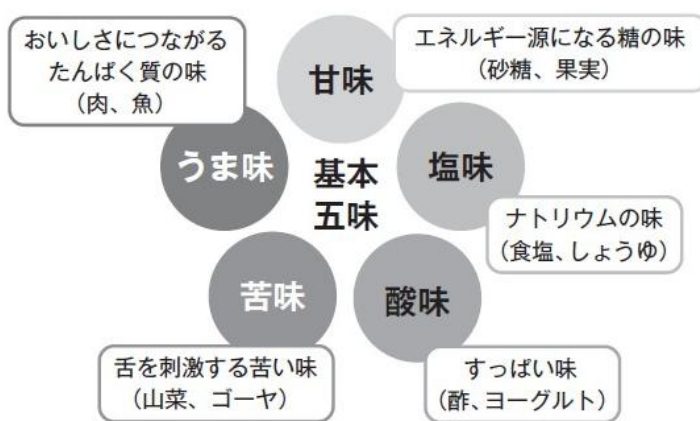
新年度が始まって1か月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてきました。疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきましょう。



味わう力(味覚)を育てよう!

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかはこれまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳食の時期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。



みんな大好き! 栄養たっぷり汁物・スープ

豆乳みそ汁

豆乳とみその相性が抜群で、まろやかな味わいのみそ汁です。どんな具材ともよく合います。

材料 (大人2人分+子ども2人分)

- | | | | |
|-------|----------|-------------|------------|
| ・豆乳 | 120g | ・油揚げ | 10g (1/2枚) |
| ・みそ | 大さじ1と1/2 | ・小ねぎ | 30g |
| ・かぼちゃ | 180g | ・だし(かつお・昆布) | 500g |
| ・しめじ | 100g | | |

作り方

- ① 豆乳にみそを加えて溶く。
- ② かぼちゃは皮つきのままひと口大に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。油揚げは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に、だし、かぼちゃ、しめじ、油揚げを入れて加熱する。
- ④ 具材が柔らかくなったら小ねぎを加えてひと煮たちさせ、①を加える。

