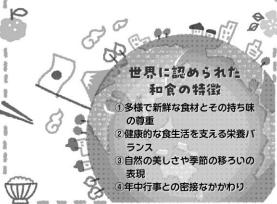
## 世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂 合わせから、11 月 24 日は「和食の日」。 自然を大切にする日本人の気質に基づいた 伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネ スコ無形文化遺産に登録されています。





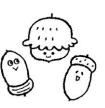




なるのは NG。本当に、その食材を食べな くなってしまいます。食べなくても、大人 がおいしく食べる様子を見たり、頻繁に食 卓に出てきたりすることで、「おいしくな~ い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7 回ほど口に入れたら、少しずつその味が食

いきましょう。











### はすねだこども園



### 、だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、 酸味に加え、「うまみ」があり ます。味覚形成期の乳幼児に こそ、このうまみを味わって ほしいもの。うまみの基とな るかつおや昆布、いりこなど の自然の「だし」を使ったお 料理を工夫しましょう。食材 本来の風味を引き出す「だし」 を使うことで、少ない調味料 でもおいしく食べることがで き、減塩にもつながります。



# 蓮味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れてい るって知っていますか。味は、舌にある味蕾(セ ンサー) で感知するのですが、幼少期の味蕾が もっとも多く、成長とともに減っていきます。 しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味な どの刺激があると、そちらを好むようになって しまうもの。離乳期〜幼少期は、薄味を心がけ ましょう。



離乳期の調味料は、 離乳後期。風味づけ 程度の醤油から。



ソースや醤油をつ けるときは、下味 用の塩分は控えて。



乳歯の虫歯

永久歯の歯並び

や、そしゃくに

問題がでる

ましょう。

→ わかめ → 海藻類 ミネラル・食物繊維

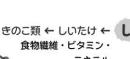
**ま** → まめ → 豆類

良質なタンパク質



野菜類 ← やさい ←

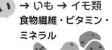






→ いも → イモ類 食物繊維・ビタミン・







まごわやさしい」で

食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送

るための食材の頭文字。この7種の食材

がとれているかが、食生活を見直すポイン

トとなり、和食はこの7種をとりやすい食

事とも言われます。いまこそ和食に注目し

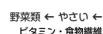


・ 「塩」の代わりに 「だし」をプラス。

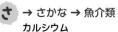




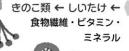
















# 糖分の話

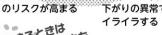
糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に 好む味と言われます。やみつきになるおいしさが あり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なん てことも。でも、糖分をとりすぎると……



肥満や生活習慣病



血糖値の上がり 下がりの異常で





- ・菓子パン→食パンに
- ・菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に ジュース→麦茶に
- ・甘いお菓子→おせんべいに



「食べないから」と言って、食卓に出さなく

べられるようになるとい う研究データもあります から、長い目で見守って



