



# 食育だより



2023年度 2月号  
認定こども園 光幼保園

## 濃い味好きにならないためには？

大人が美味しそうに味の濃い食べ物を食べていると、子どもは興味を示し、欲しがります。そこで気になるのは、塩分の過剰摂取や味覚の育ちへの影響です。適度に美味しさとバランスをとりながら、薄味への工夫を心がけましょう。

## 発達に合わせた味付けと目安を知りましょう！

味覚を感じる機能は、妊娠 14 週からすではじまり、生後 5 ヶ月頃には、大人と同じ味覚が備わると言われています。味覚の発達は、いろいろな味の経験が必要ですが、離乳食開始時はうま味の経験が特に大切です。カツオやコンブからとった出汁で調理し、食材の持つ味を引き出します。2 回食になると、果物や野菜の持つ甘味、たんぱく質のほかに、野菜の苦味やにおいを少量の味噌や醤油の塩味で調べて食欲を刺激します。3 回食になれば、酸味、苦味なども含めさまざまな味を薄味で経験できるよう、食材や調味料を工夫します。

塩分の過剰摂取や濃い味に慣れると、血液中のナトリウム濃度が高くなり生活習慣病へもつながります。薄味にして尿中から塩分を排出してくれるカリウムを含む食品（じゃが芋・わかめ・りんご・バナナ）を摂取することも大切です。

## 大人の食事でも減塩を心がけましょう！

子どもと同じ食事をし、会話を楽しむことで「共食」へとつながります。

このような環境を作るために最も大切なことは、子どもに与えても問題のない食事を普段から大人が食べていることです。特に旬の料理や子どもに適したものなどは、大人の食事でも減塩に配慮した味付けを心がけましょう。



### 塩分摂取量の目安

- 5～6 か月・・・0g
- 7～8 か月・・・0.3g
- 9～11 か月・・・0.5～1.0g
- 1 歳～1 歳半・・・2.0g
- 1 歳半以降・・・成人の 1/2

(女性 7.0g 未満、男性 8.0g 未満)

## おやつレシピ 『焼きドーナツ』 5個程度

### <材料>

- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 6.5g
- ・砂糖 25g
- ・木綿豆腐 60g

### <作り方>

- ① ボールに材料を全て入れて混ぜる
- ② 好きな形に成型する
- ③ 180℃にオーブンを予熱し、20分焼く

※焦げないように、ときどき焼け具合を確認しましょう！

- ④ お皿に盛り付けて、出来上がり♪

