

6月は
食育月間です

さわやかだより

「おいしい！」への道のり ～みんなが笑顔になる食習慣を～

🍴「経験」でおいしく

食べることが大好きな人もいれば、食に関心がない人もいます。そして、食の個性はそれぞれ違い、多少の好き嫌いはあって当たり前です。

人は生まれつき甘い物や油が含まれている物、塩味を好みます。これは、「母乳やミルクの味に近い物は安心して口に入れられる」という本能的なものです。反対に苦みや酸味は、危険を知らせるサインなので避けようとしています。

ただ、好き嫌いは味覚だけでなくいろいろな要素から生まれ、心身の成長とともに変化していく可能性があります。

苦い味や酸っぱい味は初めて食べるときは「イヤ！」と思うかもしれませんが、何度か経験するうちにおいしい味、好きな味に変化することもあります。また、

新鮮な野菜や大人と一緒にわくわくしながら作った料理は体験も含めてとてもおいしく感じるものです。

どうやら「経験」がおいしく変身させてくれているようです。

この場合、家族がおいしく食べる姿を見せてあげるとさらに効果的です。少しでも食べることができたら力いっぱいほめて次につなげましょう。



🍴「我が家の味」で食育を

私たちが食べた物は 30 分後には自分の身体の一部



となり、元気に活動したり物事を考える力となります。

そう遠くない未来、子どもが成長し自分で食べる物を選択するようになったときに、バランスの良い食べ方や体に良い食べ物の選択ができるよう、今できることは素材の味やだしの味を繰り返し教え、おいしく楽しい食事の時間を過ごすことです。

将来も健康でいられるような「我が家の味」を子どもに伝えていきましょう。

素材を生かした簡単レシピ

ごぼうのから揚げ

材料（作りやすい分量）

- | | |
|------------|-----------|
| ・ごぼう（中サイズ） | 3本（約390g） |
| ・にんにく | 10g |
| ・しょうゆ | 50g |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・油 | 適量 |

作り方

- ① ごぼうは皮をむいて4～5cmの長さに切る（太いところは2つ割りにする）
- ② すりおろしたにんにくとしょうゆを混ぜた物に、ごぼうを15分程漬ける
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる



問合せ 健康福祉センターさわやか（☎ 76-4006）