きゅうしょくだより

北谷町立保育所
令和8年9月

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まれます。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は、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。だしの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（当時は東京帝国大学）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

だしパ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。

酸味・香りで味に変化をつける

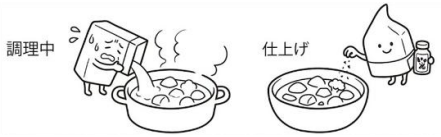
レモン・酢・しそ・みょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで大丈夫です。

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。

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。

カップめん	約5.5g
子ども用レトルトカレー	2.0g
冷凍しゅうまい　20g×3個	0.7g
チーズ　1個（6P）	0.6g
焼きちくわ　20g×1本	0.6g
ウインナー20g×1本	0.4g

※おおよその1回の目安

【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。