



## お子さまと楽しむ クッキング



さまざまな味を小さい頃から経験することが  
お子さまの「おいしい=味覚」を育てるポイント  
です。身近な食材や調味料を使い、味の組み合わせ  
を楽しみながらクッキングをしてみましょう。

### 「いりなます」

【材料】大人 4人分

・蓮根	小さめ1節
・大根	1/5本
・人参	1/2本
・いんげん	4本
・ごま油	少々
・醤油	大さじ1
・酢	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・白ごま	少々

### 【作り方】

- ① 蓮根は千切りにし、水にさらします。
- ② 大根・人参は千切りにします。
- ③ いんげんは食べやすい長さに切り、下茹でします。
- ④ フライパンにごま油をひき、①と②を炒めます。
- ⑤ ④に火が通ったら、みりん・醤油・酢の順で味付けをします。
- ⑥ 最後に③を加えて、白ごまをふって完成です。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。  
いつでもお気軽にお尋ねください。  
健やかな子は、HPでもご覧いただけます。

Keiai

### 5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していく  
ことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども  
像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

### 敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

けいあいがくえん

# 健やかな子

食事編  
令和6年度  
3号



味を楽しもう  
～五味とは～

調味料の  
さしすせそ

発見！  
組み合わせ次第で  
いろいろな効果



## ごみ 味を楽しもう～五味とは～

五味とは、日本人が発見した「うま味」を含む「甘味」「塩味」「苦味」「酸味」の五つの味とされています。五つの味には、美味しさを感じるだけでなくそれぞれに必要な栄養を摂取する役割や危険な食べ物を避ける役割があります。

### 甘味

- ・甘いと感じる味
- ・エネルギー源となる糖質を摂取する役割



### うま味

- ・主に肉や魚、乾物のだしの味
- ・身体を作るたんぱく質を摂取する役割



### 塩味

- ・しょっぱいと感じる味
- ・必要なミネラルを摂取する役割



### 苦味

- ・苦いと感じる味
- ・有毒成分を避ける役割



### 酸味

- ・酸っぱいと感じる味
- ・腐敗した食べ物を避ける役割



## 調味料のさしすせそ

調味料の“さしすせそ”とは、和食における基本調味料のことで、この順番に味つけをすると、よりおいしく仕上がるといわれています。また、“砂糖＝甘味”“塩＝塩味”というようにそれぞれの味の性質を知り、使いこなしていくことで味覚を満足させるおいしい料理を作ることができます。

さ（砂糖）・・・砂糖の甘みは素材に浸透しにくいので、最初に入れて味をしみこみやすくします。

し（塩）・・・素材の水分を外に出し、味を引き締めます。

す（酢）

せ（しょうゆ）

そ（みそ）

長時間加熱すると香りや風味を損なってしまうため、味付けの最後か、数回に分けて入れることで、酢・しょうゆ・みその香りや風味を生かします。

## 発見！

### 組み合わせ次第でいろいろな効果

#### ① 相乗効果

異なるうま味成分を組み合わせることで、そのうま味が数倍に高まる効果のことです。

(例)

- ・ 昆布 + 鰹 = 出汁
- ・ 牛肉 + 野菜 = ブイヨン

#### ② 対比効果

対比効果とは、異なる味を組み合わせることでどちらか一方、または両方の味を強く感じさせる効果のことです。

(例)

- ・ 甘味 + 塩味 = 甘さが際立つ
- ・ うま味 + 塩味 = うま味が増す

#### ③ 抑制効果

抑制効果とは、対比効果とは反対に味を弱める効果のことです。

(例)

- ・ 苦味 + 甘味 = 苦味を抑える
- ・ 酸味 + 甘味 = 酸味を抑える

次回、令和6年度4号は10月中旬発行予定です。

