



新年度のスタートから、早くも1ヵ月が経ちました。新しい生活に慣れてきたころかと思いますが、疲れの出やすい時期でもあります。連休中はゆっくりとからだを休め、バランスの良い食事と適度な睡眠をとるよう心がけましょう。

子どもの味覚を大切に

～基本の味は5つ～

うま味

甘味

塩味

酸味

苦味

味覚は、この5つを舌にある味蕾が感じ取って発達していきます。子どもは大人よりも味に敏感なため、大人がおいしいと感じる味付けの半分ほどでも十分です。普段から大人と同じ味付けのものを食べていると、味に鈍感になるといわれています。味覚を発達させるために普段の食事を薄めの味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。

食経験を重ねていくことで、苦手な味もだんだんと受け入れられるようになっていきます。苦手な食材だからといって食卓に出さないのではなく、少量ずつ食べることに慣れ、味覚の発達を促しましょう。

5月5日はこどもの日

こどもの日は端午の節句とも呼ばれています。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

この日に食べる柏餅は、子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。

〇旬の食材

アスパラガス・そらまめ・
たけのこ・さやえんどう・
グレープフルーツ

旬の野菜を使った
新メニュー

【アスパラガスとキャベツのおかか和え】

〇材料（1人分）

- ・アスパラガス 35g
- ・キャベツ 35g
- ・めんつゆ 4.5ml
- ・かつおぶし 2g

〇作り方

1. 野菜を好みのやわらかさになるまで茹でておく
アスパラガス…2～3cmの斜め切り
キャベツ…短冊切り
2. 野菜の水気をきり、十分に冷ましておく
3. めんつゆとかつおぶしで和えて完成