

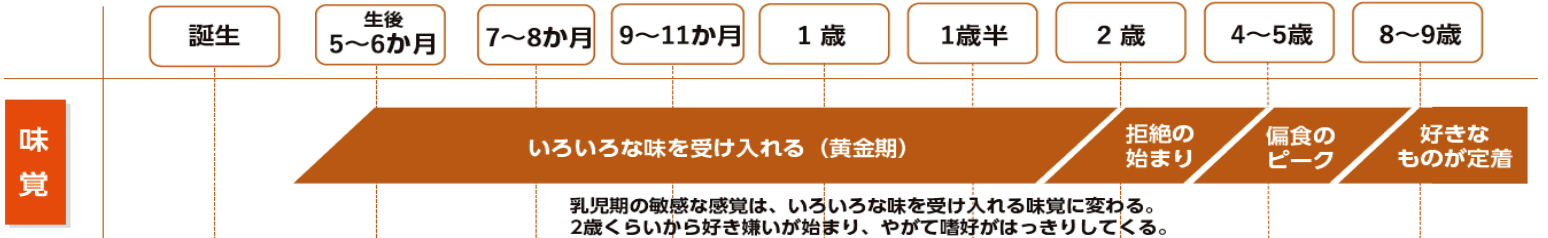
10月 食育だより 乳幼児食

★ 味覚について

味覚を育てることで子どもの好き嫌いは減り、肥満傾向も下がる

「三つ子の魂百まで」

3歳までに培われた味覚が、人の一生の味覚傾向を左右すると言われています



子どもは生まれたときから味覚があり、塩味は生後3ヶ月くらいからわかるようになります。生後3ヶ月から生後5、6ヶ月くらいまでは、味覚がさらに発達し、とても敏感になります。こうした非常に敏感な味覚が落ち着くのが生後6ヶ月頃で、ちょうど離乳食スタートの時期にあたります。幅広い味を受け入れられるようになり、なんでも口に入れて味わい、確かめたくくなります。さらに1歳半~2歳半くらいになると、脳が完成して五味の区別がつくようになり、同時に好き嫌いが出てきます。好き嫌いによる偏食は、4~5歳でピークとなり、8~9歳になると好き嫌いが定着してきます。

おいしさは左右される

味を感じるのは、「味蕾（みらい）」



すでに3歳を過ぎていても遅いということはありません。多少時間はかかるかもしれませんが、食べ方を工夫して、苦手な食べ物を克服させてあげましょう

フリージング de おうちごはん 鶏肉のしっかり下味冷凍

野菜も一緒に冷凍できる！塩麹の効果で鶏むね肉がふんわり！

鶏むね肉 + 塩麹

材料 (2人分)

- 鶏むね肉・・・1枚 (250g)
- 長ネギ・・・1/2本
- しめじ・・・60g
- にんじん・・・30g

調味料A

- 塩麹……………大さじ3
- みりん……………大さじ2



冷凍の仕方

- 鶏肉は皮を取り、表面についている水分をペーパータオルでふき取る
- ①の鶏肉を親音開きにして、1cmの厚さのひと口大に切る
- 保存袋に②の鶏肉を入れ調味料Aを加えて全体になじませ、平らに広げる
- 長ネギは斜め切りに、にんじんは2mm厚の半月切り、しめじは石づきを取ってほぐす
- ③の鶏肉の上に④の野菜をまんべんなくちらし入れ、空気を抜いて冷凍する

安くてもヘルシーな鶏むね肉ですが、パサつきやすいのが玉にきず…。しかし、下味冷凍ならしっとりやわらかくいただけます。

凍ったまま蒸し焼きにするだけ！野菜もたっぷり！

鶏肉の塩麹焼き

材料 (2人分)

- 鶏むね肉+塩麹……………全量
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………大さじ2

作り方

- フライパンにサラダ油をひき、凍ったまま鶏むね肉+塩麹を入れ、上から分量の水を振りかけて蓋をして、中火で4分蒸し焼きにする
- ①の具材をほぐし、鶏肉を返して再び蓋をして、さらに4分蒸し焼きにする
- ②の蓋を取って強火にし、水分が飛んだら、鶏肉の表面をこんがり焼いて皿に盛る

解凍不要！凍ったままフライパンにのせて蓋をして加熱すればOK

