



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、食体験をかさねることで育れます。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

下の表面にある「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、子どもが苦い物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。だしのうまみを繰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」として世界に広がりました。

【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。だしをしっかり摂ることで、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



だしのうまみを活用する

だしパックや水出しの出汁でも、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



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



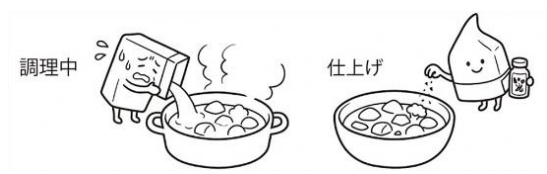
酸味・香りで味に変化をつける

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



仕上げに「塩」をひとつまみ

調理中より仕上げに一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 食べる回数や量を調整しましょう。

カップ麺	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(8P)	0.6g
焼きちくわ 20g×1本	0.6g
ウインナー20本×1本	0.4g

※およそ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。
ことば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?」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。
正解ではなくてOK。味を言葉にする習慣が、味覚を豊かにします。

2026年09月

献立表

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 － 火 －	ご飯 鮭の焼き浸し キャバツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 みそ かつおぶし	キャバツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん、食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ▲キャラットケーキ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 247 mg
02 － 水 －	ご飯 ◆肉じゃが ◆切干大根のみそ汁 ももゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 三度豆 ねぎ 切干大根 わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 245 mg
03 － 木 －	ご飯 白身魚の塩麹焼き 甘酢和え ▲◆飛鳥汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 鯛、豚肉 ◆きなこ ◆油揚げ、みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャバツ 人参、大根 きゅうり ごぼう ねぎ、わかめ	塩こうじ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 ■◆マカロニきなこ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 231 mg
04 － 金 －	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) ◆みずなのサラダ りんごのカットゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ●卵 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参 水菜 にんにく	カレールー ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●▲■チーズケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 236 mg
07 － 月 －	ご飯 タンドリーチキン キャバツとみずなの磯香和え ■ABCスープ	米 ▲■蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲カルピス ベーコン(卵・乳無)	キャバツ 玉ねぎ 人参 水菜 のり にんにく	マヨドレ、ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、カレー粉 パセリ、バジル粉 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 199 mg
08 － 火 －	ご飯・ぶどうゼリー 白身魚の西京焼き ◆キャバツとみずなのごま和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さくら ベーコン(卵・乳無) みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 玉ねぎ 人参、水菜 ピーマン ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん、食塩	動物ビスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 223 mg
09 － 水 －	ご飯 ■菊しゅうまい ◆華風和え ◆豆腐とあげのみそ汁	米 ■しゅうまいの皮 片栗粉 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ キャバツ もやし、人参 きゅうり ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、食塩 中華味 塩こしょう	ヨーク ▲牛乳 りんごゼリー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 240 mg
10 － 木 －	ご飯 揚魚のレモン風味 キャバツと小松菜の土佐和え ◆野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 こしあん、みそ ▲バター かつおぶし	キャバツ 人参、玉ねぎ 小松菜 ねぎ、レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 235 mg
11 － 金 －	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー キャバツのツナサラダ プチゼリー	▲■ロールパン (卵無) 米、さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャバツ、人参 水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン、食塩 パセリ、こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 221 mg
14 － 月 －	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え ◆豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵 みそ、かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、きゅうり レーズン、ねぎ しょうが、わかめ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	おせんべい ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 208 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
15 火	ご飯 さわらの幽庵焼き ◆千草和え 切干大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 さわら ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ キャベツ、白菜 人参、水菜 ねぎ、切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 235 mg
16 水	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツとほうれん草の土佐和え ◆豆腐とわかめのみそ汁	米 ■◆豆乳食パン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン、ねぎ わかめ、にんにく	ケチャップ マヨドレ 濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 178 mg
17 木	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとほうれん草の磯香和え ◆たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、大根 みかんジュース 人参 ほうれん草 ねぎ、のり しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 	おせんべい ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 234 mg
18 金	牛肉の混ぜ寿司 ◆キャベツと小松菜のごま和え ◆わかめのすまし汁 オレンジゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ごぼう いちごジャム 小松菜、えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.2 g カルシウム 252 mg
24 木	ご飯 鮭の味噌香味焼き ◆キャベツとほうれん草のごま和え ■◆玉麩のみそ汁	米 三温糖 ■玉麩	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、こしあん ◆きなこ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ、わかめ	みりん 濃口しょうゆ 	おせんべい ▲牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 216 mg
25 金	■▲パン ■ミートスパゲティ コールスロースープ	▲■ロールパン(卵無) ■スパゲティ 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン 塩こしょう、パセリ	ヨーク ▲牛乳 ●▲うさぎ饅頭	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 196 mg
28 月	ご飯 FMキャベツメンチカツ ◆わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ(卵・乳無) ●卵 ベーコン(卵・乳無) ▲バター、ツナ ◆すりごま、みそ	玉ねぎ、キャベツ 人参、ごぼう きゅうり コーン、レーズン わかめ	淡口しょうゆ、酢 ブイヨン、食塩 塩こしょう パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●▲ごぼうのカップケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 410 mg
29 火	ご飯 鮭の塩焼き ◆千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 塩鮭(乳児:鮭) さつまいも ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャベツ、白菜 人参、りんご 玉ねぎ、水菜 りんご、ねぎ レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 264 mg
30 水	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー	米 ▲■蒸しパンMIX ビーフン ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲チーズ ツナ	キャベツ 人参 水菜 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、コンソメ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 260 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 9月29日(火)の「鮭の塩焼き」は、8月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。