



実りの秋、食欲の秋。一年の中で一番食べ物の美味しいといわれる季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬のめぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。旬の食材を織り交ぜながら、しっかりと食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！



★子どもも減塩が必要なの？★

日本人の栄養摂取基準（2020年度版）によると、子どもの食塩摂取量の目安は、右表のようになります。

「国民健康・栄養調査（2019年）」によると、食塩相当量の摂取量の平均値は、1～6歳は5.2g、7～14歳は8.6gで、推奨量を超えています。

味覚は舌に存在する味蕾（みらい）で受容されますが、味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに急速に減り 成人する頃には幼児期の半分の数になると言われます。

そのため、子どもの方が、味に敏感で、好き嫌いが多いのは味蕾が多いことが原因の一つと考えられています。

また、大人がおいしいと感じる味付けは子どもには濃い味付けになっているかもしれません。

子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、「五感」で味わう習慣をつけましょう。

	男性	女性
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満

★五感★

- 視覚・・・彩りは赤・黄・緑・白を意識しましょう。また、楽しくなるような盛り付けができるとういことです。
- 聴覚・・・煮たり、焼いたり、切るなど調理する際に出る（コトコト等）や食べる時に出る音（サクサク等）等の音を聞くことで食事を待つ時の喜びや食欲増加につながります。
- 触覚・・・食材の感触（つるつる等）や口に入れたときの感触（冷たい）等の感覚を体験することで、食べ物や食事に対する興味が生まれます。
- 嗅覚・・・おいしそうな匂いが漂ってくると、食欲が増します。また、「だし」や食材の風味を活かすことで、塩分の摂り過ぎ防止につながります。
- 味覚・・・甘味・塩味・酸味・苦味・旨味があります。酸味や苦味も体験しておきたい大切な味覚です。



《ハロウィンケーキとは？》誕生会のハロウィンケーキは、ココアを入れたケーキに、安納芋のペーストと生クリームを合わせて、ケーキの上からモンブランクリームのように絞ります。去年は、紫芋ペーストがあったのでもっとハロウィン感が出ましたが、今年はどんな仕上がりになるのか楽しみです！