

“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和8(2026)年11月号
川西市立保育所・認定こども園

秋が深まり、肌寒い日も増えてきました。身体が寒さに慣れていないうちは冷たい風が身にしみますね。寒さへの備えを少しずつはじめていきましょう。

子どもの食事の味つけは？

毎日の食事の中で「うす味ってどれくらい？」「いつから大人と同じでいいの？」など、子どもの食事の味つけについて悩まれる方も多いのではないでしょうか。「うす味＝味がない」ではありません。味覚を育てる大切な乳幼児期に、素材の味を楽しみながらおいしく食べるポイントをご紹介します。



★なぜ「うす味」が大切？

◎味覚を育てる

子どもの味覚はとても敏感です。小さい頃に濃い味に慣れてしまうと、素材のおいしさを感じにくくなり、濃い味でしか満足できなくなってしまいます。

◎素材の味を知る

色々な食べ物の素材の味を経験することで、味覚の幅が広がります。

◎身体への負担を軽くする

乳幼児は内臓機能が未発達で、塩分などを排泄する力も大人に比べると弱いです。濃い味の食事ばかりになると、身体への負担も大きくなると言われています。

★月齢・年齢別の味つけの目安

月齢・年齢	目安
離乳初期～中期(生後7～8か月頃まで)	「味つけ」はしなくても大丈夫！ だしのうま味などは活用しつつ、素材の味を大切に。 みそやしょうゆを使ってもよいですが、使う時は風味づけ程度に！
離乳後期(生後9～11か月頃)	バターやケチャップなども使えるようになります。 使う時は極少量(スプーンの先に1かけ程度)にしましょう。
離乳完了期(生後18か月頃まで)	味つけは大人の1/3～1/4程度を目安にしましょう。
幼児期(生後18か月～3歳頃まで)	味つけは大人の1/2程度を目安にしましょう。
幼児期(3歳以降～)	大人の味に近づけつつも、メニューに応じて調整を！

大人と子どもの食事を、それぞれ別で用意するのは手間もかかり、大変ですが・・・



◎大人の食事を作る際、調味料を入れる前に、子どもの分を先に取り分ける
（大人の分は最後に調味料を入れて、味を調整しましょう）

◎子どもの分はお湯やだし汁で薄める　などの工夫で、大人も子どもも同じメニューで楽しむことができます。

→ 次のページもご覧ください

★「うす味」でもおいしく食べる

好き嫌いや食べムラが出てくると、素材の味よりも、少し味をつけた方が食べ進みがよくなるケースもあります。特に、野菜は苦みやえぐみがあり、味覚が敏感な子どもにとっては苦手となりやすい食材です。「苦手かな？」と思われる食べ物については、味つけを工夫してみましょう。濃い味のものばかりではなく、食事の中で味のメリハリをつけることが大切です。うす味でも＋αでおいしく食べることができる工夫をご紹介します。

（例）



◎香りでアクセント：ごま、ごま油、かつおぶし、青のりなどをプラス！

◎酸味をプラス：酢、レモンなどをプラス！

◎調理法で変化を：「茹でる」より「炒める・焼く」ことで素材のうま味が凝縮され、少ない調味料でもおいしく食べることができます。

◇今月の給食・おやつより・・・ **調理師**からのおすすめメニューです！

れんこん大豆つくね

（分量は大人2人、子ども2人分）



【材料】

・鶏ひき肉　170g
・れんこん　1/2 節
・大豆（水煮）　50g
・豆腐　1/8 丁
・葉ねぎ　5 本
・塩、こしょう　適量
・濃口しょうゆ（a）　小さじ 1/3
・片栗粉　大さじ 2
・油　大さじ 1/2
・酒（b）　大さじ 1
・濃口しょうゆ（b）　小さじ 2
・みりん（b）　小さじ 2
・砂糖（b）　小さじ 2

【作り方】

①材料の下準備をする。

・れんこん…半分をすりおろし、半分は粗みじん切りする　・大豆（水煮）…粗みじん切りにする

・豆腐…ザルにあげて水切りし、つぶしておく　・葉ねぎ…小口切りにする　・（b）の調味料を合わせておく

②ボウルに鶏ひき肉と豆腐を入れてよくこねる。

れんこん、刻んだ大豆、葉ねぎ、濃口しょうゆ（a）を加えてよく混ぜ、片栗粉を入れてさらに混ぜる。

③ ②を小判型に成形し、油をひいたフライパンで両面を焼く。

④ ③が焼き上がったら、（b）をフライパンに回し入れ、からめながら、とろみがつく程度まで煮詰める。

～ 調理師 のコメント ～

保育所・こども園の新しいメニューの一つです。
粗みじん切りにしたれんこんの食感がシャキシャキしていて、よいアクセントになっています。
れんこんのかたさが気になる場合は、先に電子レンジなどで加熱しておくとよいですよ。
オーブンで焼く場合は、180～200℃で 15～20 分程度が目安です。

★今月の旬の食材

さば、れんこん、ブロッコリー、はくさい、りんご など
～今月の給食献立にも旬の食材を一部使っています～

