

# えんぜるらんど

令和7年 2. 3月号



## 五感でたくさん感じる時 ～ 味覚 ～

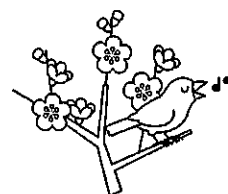
子どもの頃に覚えた味は、生涯を通じて記憶しているという言葉を目にしたことは、ありませんか？  
 実は、お腹の中にいる時から甘味や苦みが羊水にしみこんできて吸ったり、しかめ面をしているそう。  
 そして、生まれたばかり頃の赤ちゃんの舌が最も敏感だと言われています。味覚は口内や舌の表面にある  
 「味蕾(みらい)」という器官で感じ取っていて、数も乳児期が最も多く、約1万個あると言われています。  
 つまり、赤ちゃんは味にとっても敏感なのです。味覚の中にも「甘味」「塩味」「酸味」「苦み」「うま味」  
 の5つに分類されますが、中でも赤ちゃんがもっとも好むのは「甘味」と「うま味」だそうです。この  
 甘味は、ご飯やパンを食べて噛んでいるうちに出てくる甘味です。生後5～6カ月になり離乳食が始まると  
 赤ちゃんは離乳食を通じてさまざまな味を知っていきます。調理する時、「うま味」が出るように鰹節や  
 昆布などの出汁を使うと食材そのものの美味しさが引き立ってきます。園では毎朝、給食室で出汁をとっ  
 ています。ある日、4、5歳児の子ども達と出汁の飲み比べをしました。出汁が入っているものと入って  
 いないものを飲み比べてみると出汁の入っているものを選んで「これ！おいしい！」と違いに気付いて  
 いました。子どもにとっては、安心できる美味しさで日本ならではのものだと思います。また、「食材」  
 から出てくる味を感じることも大切ですね。園の畑で植えた白菜と大根を先日、収穫してすぐに子ども達  
 とお料理して、スープを作りました。出汁の中に入れ、野菜から出てくる甘味だけで食べてみると子ども  
 達は、「おいしい！」「白菜、甘いね～」とパクパクとこれまた、よく食べるのです。味のほんのちよっ  
 とした違いにも気づいていたようでした。色んな食べ物に興味を広げてあげ、味だけでなく舌ざわりや食感、  
 見た目や匂い、温度など五感をフルに使って食べ物を感知、子どもは、おいしさを学んでいきます。  
 ちょっとした工夫で色んな味を楽しんでいけるといいですね。

【2月の予定】 9:30～11:30

【3月の予定】 9:30～11:30

|        |          |        |            |
|--------|----------|--------|------------|
| 1日(土)  | 園庭開放     | 4日(火)  | 園庭開放       |
| 8日(土)  | 園庭開放     | 8日(土)  | 園庭開放       |
| 15日(土) | 園庭開放     | 18日(火) | 園庭開放       |
| 22日(土) | お雛様を作ろう！ | 22日(土) | 小麦粉粘土で遊ぼう！ |

・ご利用者ご本人の体調不良や風邪症状がみられる方は、ご利用をお控え下さい。



【園で読んでいる絵本の紹介】



「なにしてる なにしてる」 多田ヒロシ 作  
こぐま社

後ろ姿のぶうちゃんとびよんちゃん、何してる？  
思わず笑ってしまうようなユーモアたっぷりのぶうちゃんとびよんちゃんのしている仕草にワクワクして、次は？とページをめくりたくなります。  
子どもと一緒に想像しながら読み進めていくと楽しさが広がっていきますね。



「ほっぺ ほっぺ」 ぶん：木坂 涼 え：齋藤 慎  
福音館書店

「りすの ほっぺ ぷ〜っくり」とぷっくりとしたほっぺが目にもまず、飛び込んできます。「いんこのほっぺ ま〜るまる」と色んな動物たちが出てきて、ほっぺを見せてくれます。  
愛らしい表情でほっぺを指で触ってみたくなっちゃう！最後にあかちゃんのほっぺが「ぷっく ぷく」から「つ〜やつや」の優しくふんわりした絵のタッチと言葉が素敵。親子で読みたい1冊。

【作ってみてね！乾物の美味しい食べ方】

冬の代表的な野菜といえば大根。乾物の切干大根は、カルシウムや食物繊維がたっぷり！  
少し目先を変えてこんなご飯はいかが？

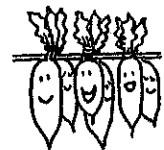
□■ 切干だいこんのご飯 ■□

\*材料

- ・米 2合
- ・切干大根 12g
- ・わかめご飯の素 適量

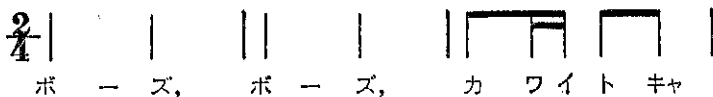
<作り方>

- ①切干だいこんを戻して食べやすく切る。
- ②いつもの水加減でセットしたお米に①の切干だいこんをのせて炊く。
- ③炊き上がったらわかめご飯の素を混ぜる。



【わらべうたで遊ぼう！】

ぼーず、ぼーず（遊ばせ遊び）



子どもの頭かひざこぞうをなでてあげましょう。最後の「ペション」で軽くタッチします。  
可愛がられて嬉しい気持ちになります。

【育 児 相 談】

子育てのお悩みや相談がありましたらお気軽においで下さい。電話でも受け付けています。

☎ 452-0203      メール：[tenshi@educet01.plala.or.jp](mailto:tenshi@educet01.plala.or.jp)