



食育通信9月号



毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

夏の濃い味をリセット！秋の食材で子どもの味覚を育てよう

～夏の間にお子さんの舌が「濃い味好き」になっていませんか？～

夏は暑さで食欲が落ちるため、無意識のうちに濃い味や、タレ・ソースなどのしっかりした味付けに頼りがちです。また、冷たいものは甘みを感じにくいいため、アイスやゼリーなどの夏のおやつは、知らぬ間に糖分を摂りすぎてしまっていることがあります。

食べ物がおいしくなるこれからの季節は、濃い味に慣れてしまった子どもの「味覚」をリセットするチャンスです！

秋の味覚で薄味でも満足！

旨味（うまみ）で塩分を減らす

しめじ、えのきなど、秋においしい「きのこ類」は旨味がたっぷり。だしの旨味がしっかり効いていれば調味料が少なくても「おいしい」と感じることができます。

「自然の甘み」を活用

さつまいも、かぼちゃ、栗、梨など、秋の味覚は優しい甘さが特徴です。おやつをこれらに変えるだけで、強い甘さに慣れた舌を自然な状態に戻してくれます。

味覚を育てる小さな工夫

大人は「後から味足し」を

最初から味を濃くするのではなく、料理は「子どもに合わせた薄味」で作り、大人は食卓で塩や醤油など調味料を足すようにしましょう。

「どんな味がする？」と声をかける

「きのこのいい匂いがするね」「かぼちゃ甘いかな？」など食べる前に五感を刺激する声かけをすると、子どもはより味を意識して食べるようになります。

一緒に「おいしいね」「甘いね」と笑顔で交わすひとときが、子どもの味覚と心を一番豊かに育てます。秋の味覚を通して、楽しい食事の時間をお過ごしください。

一緒に食べることで育まれる、子どもたちの「おいしい笑顔」

共食のメリットをご確認いただけます
動画（YouTube 久留米市公式チャンネル）



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式 LINE において発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月10月号の特集は「楽しく学ぼう！食育ギャラリー」です。お楽しみに。



久留米市食育推進会議事務局（食育通信担当：久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp