

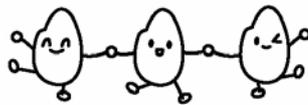
## 味覚の発達



味には「甘味」「塩味」「旨味」「酸味」「苦味」がありこれらは五原味と言われます。五原味のうち「甘味」「塩味」「旨味」は、生命にとって不可欠な味のため、生まれたときから本能的に好まれます。一方、「酸味」「苦味」は経験によって習得する味です。そのため、味に対する経験が少ない乳幼児期には野菜やすっぱい味のするものを避けようとする。

しかし、これらは経験によって少しずつ変わっていくものです。子どもの味覚は、素材本来の味に幅広く触れる経験を通して、発達していきます。また、子どもが「おいしい」と感じる要因には、味だけでなく食事の環境や雰囲気なども大きく関わります。

食欲の秋。温かくて楽しい雰囲気の中で、子どもたちの、新しい味との出会いを大切に見守っていききたいものですね。



お米は古くから、日本人の主食としてその歴史を支え、文化と伝統を培ってきました。

主な成分は炭水化物が 76%、たんぱく質が 7%、脂質が 1% でその他ビタミン、ミネラルも含まれます。

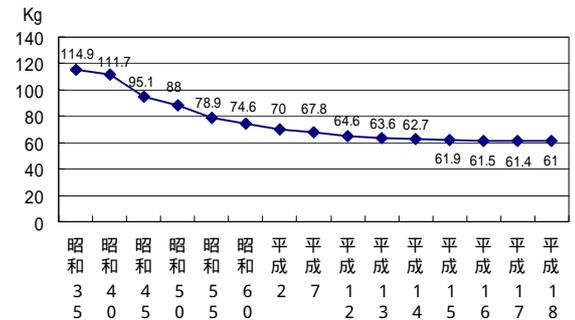
消化吸収がよく、腹持ちが良いので効率の良いエネルギー源として知られています。

しかし、近年は食生活の多様化、欧米化などからお米の消費量が減少しています。米の生産量が消費量を上回り、生産量を調整するために、農家は休田を余儀なくされ、荒れ果てた田んぼが増えているのが現実です。一度稲作を休んだ田んぼが再び稲作を再開するのは、とても大変なことで、多くの労力と時間を必要とします。

食品の安全性の問題が世間を大きく揺るがす今日、日本の伝統を守る意味でも、国産米の良さを見直してみませんか？



一人あたり年間消費量の推移  
資料：農林水産省「食料需給表」



お米えいせつ

## お米のおいしい食べ方のコツ

洗米は手早くサッと

洗米の時、最初のごった水は米が吸ってしまう前に手早く捨てるのがポイント。ゆっくり洗うとぬかの臭いが米に浸透してしまうので手早く洗うことが大切です。

十分な浸水

洗米したら、水加減を調節し、しばらく置いてお米に浸水します。最低でも 30 分は浸水させると良いでしょう。

炊き上がったらしゃもじでほぐす

炊き上がりをそのままにしておくでご飯が固まってしまう。濡らしたしゃもじでほぐすと余分な水分が逃げ、ふんわりふくらとしたごはんが楽しめます。

残ったご飯は冷め切らないうちにラップに包んで冷凍保存しましょう。水分と一緒に包まれ、解凍しても炊きたてと同じおいしさが味わえます。

