

給食だより 2021年



10月のテーマ：乳幼児期の味覚について

味覚の基本味

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味があります。表に5つの基本味とその代表される食品、それぞれの味に象徴される役割を示しました。これら5つの基本味のうち、甘味・塩味・うま味は、体が必要とする味と捉えるため本能的に好む味とされ、酸味・苦味は、苦手と感じられる味とされています。

野菜が苦手な子どもが少なくないのは、乳幼児には味覚の感受性が高く、本能的に好まない酸味や苦味を含むものが多いと考えられています。しかし、酸味や苦味を含む野菜などには体に有用な栄養素が含まれているため、少しずつでも経験しながら食べられるようにしたいですね♪

	代表される食品等	味に象徴されるもの
甘味	砂糖・はちみつ・バナナ	エネルギー源となる糖の存在を知らせる味
塩味	食塩・味噌・漬物	体内に必要なミネラル分の存在を知らせる味
酸味	レモン・梅干し・熟していない果実	腐敗・未熟な果実を知らせる味
苦味	ピーマン・ゴーヤ・コーヒー	毒の存在を知らせる味
うま味	昆布・鰹節・しいたけ	体を構成するたんぱく質の存在を知らせる味

幼児期の味覚

離乳食の頃には野菜をよく食べていた子どもが、1歳を過ぎたころから食べ方にムラが出てくる場合があります。大人から見れば「なぜ急に食べなくなってしまったの?」と感じて、嫌がる物でもなんとか食べさせたいと必要以上に働きかけてしまう時期でもあります。しかし、3歳くらいまでの好き嫌いは、固定的なものではなく、食べやすさや見た目で判断していることも多いものです。

調理形態や味付けが変わると食べるようになる事もあるので、無理に食べさせようとせずに調理方法を工夫してみましょう。細かく刻んで好きなものと混ぜてみたり、苦手なものを食べてからでないとい好きなものを食べさせないなどの方法は、長い目で見ると逆効果になることがあるので、注意が必要です。

味覚は、味蕾による味の感受性だけでなく、嗅覚(におい)、視覚(見た目)食感(食べた時の舌触りや歯ごたえなど)、聴覚(咀嚼した際の音)、触覚(触った時の感触)など様々な感覚を通して発達していきます。

また、幼児になると調理に携わる事や野菜の収穫体験などで、それまで食べなかったものを食べるようになることもあります。同時に、お気に入りのキャラクターが宣伝している菓子類なども、好きな味として認識するようになります。大人が子供に食べてほしいと願う食材や料理を、楽しい雰囲気の中で、仲間や好きな大人と一緒に食べながら味覚を形成していく事が期待されます。

