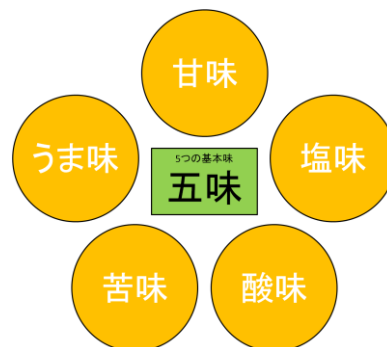


味覚を育てよう

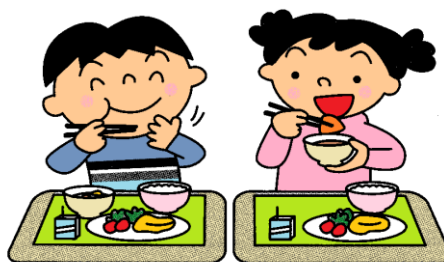
乳幼児期は味覚が発達し、嗜好が形成される大切な時期です。園では、旬の食材を取り入れ、調理法を工夫しながら、幅広い味覚や偏らない嗜好が形成されるよう支援していきます。ご家庭でも様々な味を経験できるよう、ご協力お願いいたします。

子どもの味覚はどのように発達していくの？

味には、「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」といった五つの基本味があり、それらの味を、口内全体や舌や喉などにある“味蕾（みらい）”という器官で感じとります。



「甘味」「旨味」「塩味」この3つの味は、生きていくために「体にとって必要な食べ物」として本能的に好まれる味とされています。反対に「苦味」「酸味」を感じる野菜や酸味の強い果物など、もともと苦手とするものがあります。ピーマンやほうれん草など、歯で噛むとえぐみや苦味が出る野菜を嫌がるのはそのためです。苦手な味は、何度も経験することで徐々に慣れていきます。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。



薄味にして旬の物を取り入れる

子どもは大人より味覚が敏感です。大人が少し薄いかなという程度でもしっかり味を感じられるので、だしや素材の味をいかした味を心がけましょう。また、旬の食材は複合的な味を持っているので、一度に苦味や塩味、甘味と複数の味を体験することができます。



今年も健生の畑にいろいろな野菜を植えました。長雨の影響で、ミニトマトはあまり出来が良くなかったですが、ピーマンやきゅうりが良く育ち、いろいろな料理に取り入れられました。新鮮なピーマンは苦みが少なく、苦手な子どもよく食べていたのが印象的でした。

新型コロナウイルス感染予防で調理実習などは難しい状況ですが、旬の食材に触れ、いろいろな食体験ができるよう、引き続き工夫していきたいと思えます。

