



# 3月号

# えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課  
栄養士 宮本  
電話 35-5354  
FAX 35-3697  
メール ykosodate@yurihama.jp

## 五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう！



今月のテーマは「五味」です。五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味です。子どもたちには、甘味やうま味が人気ですが、酸味や苦みは少し苦手なことが多いです。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。

### なぜ、酸味や苦味が苦手なの？

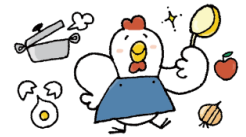


子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があります。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

### 味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものも増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

### 楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント



#### 一口だけチャレンジ！

目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。

#### 食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。自分で取り出すことができるため、無理なく挑戦でき、「できた！食べられた！」という成功体験を積み重ねるよい機会となります。

#### 調理法で味を和らげる

酸味の強いトマトは加熱すると甘味が増しますし、苦味のある野菜はうま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。

#### ごっこ遊びを取り入れる

「これは勇気の出るピーマンだよ！」「すっぱいトマトを食べて強くなろう！」など、お話やゲーム感覚で食事をすることで、子どもの好奇心を引き出すことができます。

#### 料理のお手伝いをする

苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、盛り付けたりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ち芽生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。

#### 見せる・伝える

「おいしいね！」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。