



薄味でおいしく 子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育れます。子どもの味覚は大人よりも豊かで敏感で、今の食体験がこれからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と、薄味でもおいしく食べるヒントを紹介します。



1 子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾（みらい）」は、味を感じるセンサーです。子どもは大人より多く、味に対してずっと敏感です。やさしい味つけでも十分に伝わります。毎日の食体験が、これからの味覚をゆっくり、着実に育てていきます。



子どもの味覚には、
薄味でもおいしさが届きます

2 味の好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類。甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。

甘味=エネルギー源のサイン→好き

苦味=毒のサイン → にがて

酸味=腐敗のサイン → 注意

このような理由から、子どもが苦いものを嫌がるのは自然のこと。苦味がある野菜への抵抗感、身を守るためのサインです。



3 うま味を知ると、塩分は自然に減る

「うま味」は他の味を引き立て、料理をおいしくします。うま味は食体験を通じて学習・発達する味覚です。だしのうま味を上手に使うことで、「おいしい」と感じる感覚が育っていきます。

3種類のうま味成分

グルタミン酸：昆布・チーズ・トマト
イノシン酸：かつお・煮干し・鶏肉
グアニル酸：干しいたけ



4 薄味でもおいしく食べる調理の工夫

だしのうま味を
活用する



だしはシンプルでやさしいのに、塩分を控えても満足感が得られます。

酸味・香りで
味に変化をつける



レモン・酢・ハーブ・香味野菜などを使い、味にメリハリをつけます。

食材本来の甘みを
引き出す



蒸す・じっくり加熱することで、野菜の甘みが引き立ちます。

仕上げに「塩」を
ひとつまみ



料理をまとめ、素材の味を引き立てます。使う量は少量でOK！

5 家庭でできる！塩分を意識した習慣と声かけ

給食では子どもの年齢に応じて塩分が考えられています。ご家庭でも、できることから少しずつ取り入れてみてください。

【食べ物編】

□ 汁物

→ 汁は塩分が多め。
野菜と一緒に食べましょう。



□ 調味料

→ かけるより「つける」が少量ですみます。



□ 加工食品

→ 量や回数を意識しましょう。



【声かけ編】

□ 「薄いね」ではなく「素材の味がするね」と言ってみましょう。

□ だしの違いを一緒に感じてみましょう。

□ 「いいにおいがするね」と、香りにも注目してみましょう。

□ 「これは何の味かな？」と、味を言葉にする習慣をつけましょう。



食塩の摂取目標量

1～2 歳児

3.0g 未満/日



3～5 歳児

3.5g 未満/日



※目安量です。個々の食事に合わせて調整しましょう。

子どもの味覚は、毎日の食事と体験の積み重ねで育っていきます。焦らず、楽しく、家族で「おいしい！」を増やしていきましょう！