



ほかほか

五感をフル活用!「五味」を意識して楽しく食べよう!

亀有りりおっこ保育園
寺園



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つの基本の味のこと。
子どもたちには、甘味やうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと苦手なことが多いですね。

★なぜ、酸味や苦味が苦手なの?

「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子供が酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。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衛反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

<本能で避ける味>



<本能で好む味>



★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期の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、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。様々な味覚を身につけることは、将来の生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

豚肉とじゃがいものとまと煮

豚肉	150g	コンソメ	小1
じゃがいも	1個	ケチャップ	大2
にんじん	1本	砂糖	小1
たまねぎ	1個	塩	少々
ホールトマト	200g	油	大1

- ①じゃがいも、にんじん、たまねぎはすべて1cmの角切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、さらに炒める。
- ④たまねぎが透き通ったら水300mlを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、ホールトマトを加える。
- ⑤調味料を入れ味付けして出来上がり。

★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。自分で取り出しができるので、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良い機会になります。



・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お話をすることで、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」という形が芽生えます。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。

★毎日の家庭の食事で「五味」を探してみよう!

いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう。



甘味: ごはん、かぼちゃの煮物
塩味: 焼き魚にかかる塩、みそ汁
酸味: 酢の物(きゅうりとわかめの酢の物)
苦味: 小松菜のおひたし
うま味: 魚そのものの味、みそ汁の出汁

クリスマス会 パーティー



誕生会メニュー &ケーキ

