



正しい味覚を育てよう！

年々好き嫌いの多い子どもたちが増えています。保育園でも好きなものだけを食べ、嫌いなものには一切手を付けられないお子さんや食べられるものが限られているお子さんの姿が見られます。

味覚は3歳までに基礎ができ、6～9歳頃には完成すると言われています。いくつかのポイントをおさえ、子どもたちの「正しい味覚」を一緒に育てていきましょう。

●好き嫌いのメカニズム●

1. 生まれながらの好き嫌い

味の種類は、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」を基本に構成されています。
甘味はエネルギー源である糖質から得られる味です。糖質は脳の唯一の栄養源で人にとって欠かせないものです。私たちは甘味を手掛かりに糖質をたくさん含む食べ物を摂取しています。うま味は、生命を維持するために必要なたんぱく質や DNA 等の材料となる大切なものです。一方、酸味や苦みは腐敗や毒性など、人体に害をもたらす危険性があるものなので、子どものうちは酸味や苦みを嫌う傾向があります。



2. 身を守る防衛本能から「新しいもの」を避ける

人間には身を守るために、今まで経験したことがない食べ物は避けるという行動が備わっています。このような行動は、2～6歳児でよく起こることがあり、また、個人差があります



3. 嫌な体験から食べられなくなる「食物嫌悪学習」

食べたものが原因で体調を崩した経験があると、その食べ物を本能的に避けようとする傾向があります。また、食後に吐き気や蕁麻疹等を起こした経験があるものを嫌いになってしまう傾向があるとされています。



食べずに大人になると
食わず嫌いに！！

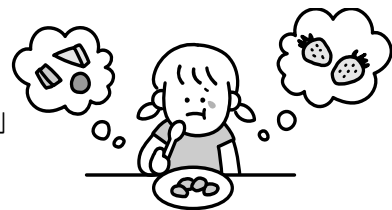
●味覚を育てる方法●

1. 食べる経験を増やす

苦みや酸味など、子どもが苦手な料理でも、食べる回数が増えることで、嫌悪感が薄れていきます。家族が美味しそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

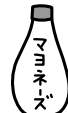
〈無理強いとは逆効果〉

- ・「食べないと遊びに連れていけないよ」
- ・「食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげるよ」
- ・「食べるまでは、このおもちゃでは遊べないよ」



2. 調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味（苦み）を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせる練習をしましょう。



3. 五感を使って味わう

五感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚）を使って食べ物を楽しむことで、食への関心が高まり、味覚を育てることにつながります。

子どものお手伝い… “味見” をしましょう！



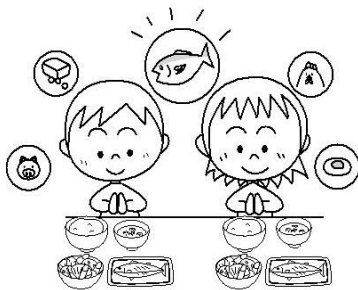
YMCA 南大野田保育園

おおばたかひろ

大場貴裕くん（2歳児）のお家の晩ごはん



Q. 食事で大切にしていることを教えてください。



食材本来の姿を知ってもらいたいので畑で育てている野菜や調理前の食材を見たり、触れたり、においをかいだりしています。
やりたいという事は母の余裕があるとき、無理のない程度でなるべくお手伝いしてもらいます。



大場家の人気の晩ごはん



●魚のホイル焼き（3人分）

【材料】

- ・生魚（鮭、白身魚） 3切れ
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・もやし 1/2袋
- ・しめじ 1/2株
- ・味噌 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1

【作り方】

1. 魚に塩を振って10分置き、水分をふき取る。
2. 人参は短冊切り、玉ねぎは2～3mmのスライスにし、しめじはさいておく。
3. アルミホイルの上に野菜を敷く。
4. 味噌とマヨネーズを混ぜ合わせ、3に魚をのせ、上に味噌マヨネーズを塗り、更に野菜をのせる。
5. アルミホイルをしっかり閉じ、フライパンに水を入れ蓋をし、魚に火が通るまで蒸し焼きにする。

きのこをさいたり玉ねぎをむいたりなどたくさんお手伝いをしてもらっています。魚に塩を振って置いておく工程は時間がなければ短縮しても大丈夫です。

●じゃが芋チヂミ（3人分）

【材料】

- ・じゃが芋 200g
- ・チーズ 100g
- ・茹でた青菜 30g
- ・きのこ 30g
- ・コーン 30g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・鶏ガラスープ 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1～2

【作り方】

1. じゃが芋、玉ねぎを千切りにする。
2. 茹でた青菜を3cm程度にカットする。
3. 具材をすべて入れ、混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を入れ、カリカリになるまで焼く。

青菜を絞ったり、混ぜ合わせたり、フライパンに生地を流しこんだりするのを子どもに手伝ってもらっています。時間がないときはフタをして、蒸し焼きにしています。