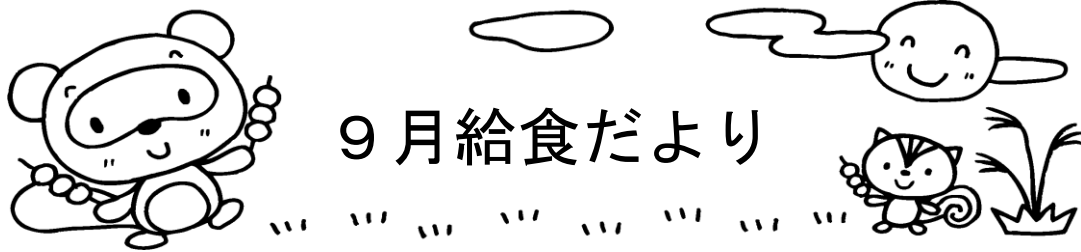


令和3年9月1日

岩 保 育 園



日中は、まだまだ暑い日が続きますが、だんだん秋に近づいていきます。今年の「中秋の名月」は9月21日です。お団子やすずき、果物などをお供えし、家族でお月見はいかがでしょうか？また、実りの秋は、果物、栗、米などおいしいものがいっぱいです。楽しみな季節ですね。

子どもの味覚

「味覚」とは、甘味、塩味、旨味、酸味、苦味の5つで構成されており、舌に存在する味蕾（みらい）という器官で感じとります。

離乳期を終え、だんだん大人と同じものを口にすることによりその後の味覚形成に大きく影響し、大人になってから食の嗜好のベースをつくります。その為、5歳までの味覚の育て方が重要になります。

「舌の記憶」は、「一生の味覚」になる可能性が高いと思います。

味覚の育て方

濃い味を常食すると、味覚の機能が、衰えてしまいます。乳幼児期では、薄味を心がけ、たくさんの食材を食べることを経験させ、「味覚の幅」を広げることが大切だと思います。

子どもがすぐに好む「甘味」は、依存性が高く、なるべく遅く覚えさせたほうがいいです。「酸味」「苦味」は、苦手な味だと思いますので、子どもの許容範囲で与え、無理強いはしないようにすると思います。

～嫌いかな？と思っても、継続！～

乳幼児期は、その日の気分や味、食感などの原因で食べない場合があります。もし、「嫌いかな？」と思っても食卓にいろいろな味、形で出し続けてみてください。何かのきっかけで、食べることができるかもしれません。嫌いと思いその食材を出さないままにすると本当に嫌いになってしまいます。5歳までに好き嫌いが定着しないようにしましょう。

