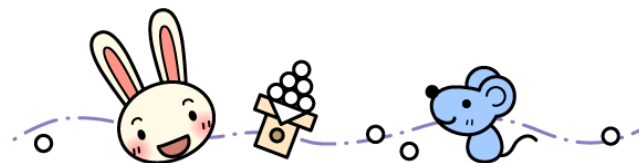


9月 食事だより



～ 幼児期の味覚の育て方 ～



味覚学習は、離乳期から十代後半までが可能ですが、特に乳幼児期の初期体験・初期学習が重要なカギになります。いろいろな味を好んで受け入れられるようになるためには、経験や知識、意欲といった脳の発達が必要になってきます。素材に触れ、色・形・においの感触を受け止めて、味覚の体験学習を繰り返し、脳を刺激して感じさせることは、味覚の幅を広げるためにも欠かせません。

大人でも、初めて経験する味や歯ごたえに抵抗があるのは自然なこと。味覚は経験によって幅を広げるものです。幼児期のうちに、さまざまな味に触れるきっかけ作りをすることが大切です。親子で食材の仕込みや調理をする機会をもったり、味見のお手伝いをお願いするのも身近なきっかけになります。

なぜ、好き嫌いがあるのか？

人は生まれつき、おいしい・まずいを区別する能力を持っています。外からの刺激を受け取り、それに反応するとき、認知要素(どんな味か、など味の質や味の強さに関わるもの)、情動要素(自分にとって快か不快か、避けるべき味か否か)が基盤となり、触覚・味覚・臭覚と組み合わせられて(パサパサして食べにくい、苦くて嫌だなど)学習し、記憶されて発生します。

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで味覚は育まれます。

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれています。これは味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファーストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる食事で健やかな味覚を育てたいですね。



旬の食材

さつまいも、しめじ、まつたけ、
鮭、さば、くり、ぶどう など



子どもに苦味や酸味は必要？

人の味覚のうち、甘味・塩味・うまみは「生理的な味覚」、苦味・酸味は「精神的な味覚」といわれます。乳幼児には苦味や酸味は体への警戒信号(苦味＝毒、酸味＝腐敗)として拒否されるのが自然です。コーヒーやお茶を飲むなどの文化的・精神的な経験を重ねることで警戒が解け、味覚が豊かになっていきます。3～4歳ごろからは、野菜、梅干しなどの自然な苦味や酸味を体験させるとよいでしょう。



かぼちゃのグラタン

今の時期のかぼちゃは甘味が強くておいしい！

<材料(大人4人分)>

- ・鶏もも肉 100g
- ・かぼちゃ 1/4 玉
- ・にんじん 1/5 本
- ・玉ねぎ 1/4 玉
- ・しめじ 1/2 房
- ・牛乳 100ml
- ・小麦粉 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・ピザ用チーズ 適量

<作り方>

1. 肉、野菜を食べやすい大きさに切ります。しめじは小房に分けます。
2. かぼちゃは電子レンジで加熱し柔らかくしておきます。
3. 鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、しめじを炒め、食材に火が通たらコンソメで味付けをします。
4. 小麦粉を入れ軽く炒めたら、牛乳を入れとろみがつくまで煮込みます。
5. 耐熱容器に4、柔らかくしたかぼちゃ、ピザ用チーズを入れトースターでチーズに焦げ目がつくまで焼いたら出来上がりです。

