



食事だより



育てよう！子どもの味覚

「味覚」は、食べ物の味を感じる感覚のことです。これは、人間の五感の一つで、主に舌にある「味蕾（みらい）」という器官によって感じ取られます。味蕾は乳児期が最も多く、年を重ねるごとに減っていくため、子どもは大人に比べて味に敏感です。味覚には、基本となる5つの味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）があります。

離乳食や幼児食の時期は、味覚の幅を広げる大切な時期です。無理なく、少しずつさまざまな味を経験することで、将来の食の好みや食習慣にも良い影響を与えるとされています。できるだけ「うす味」で素材の味を楽しむことも、味覚を育てる大切なポイントです。園では、だしを活かした給食や、素材の味を大切にした調理をこころがけています。ご家庭でも、お子さんと一緒にいろいろな味を楽しんでみてください。

さつまいものおにぎり

【材料（4人分）】

米	200g	さつまいも	1/3本
黒ごま	適量	塩	少々

【作り方】

- ① ごはんを炊きます。
- ② さつまいもは1cm角程度に切り、電子レンジで加熱して柔らかくします。
- ③ 炊き上がったごはん②と黒ごま、塩を入れて混ぜ合わせます。
- ④ ③をお好みの大きさににぎって出来上がりです。

さつまいもの甘味が
ふんわり広がる、
秋らしいおにぎりです！

五感を育む体験を

味覚は「味」だけではなく、見た目（視覚）・匂い（嗅覚）・歯触りや手触り（触覚）・音（聴覚）など五感と深く関係しています。

例えば…

- ・色や盛り付けを見て「おいしそう！」とを感じる
- ・料理や食材の匂いで食欲がわく
- ・食材に触れることで、興味が増す
- ・パリッ、シャキッとした音が楽しい

こうした体験で味わう感覚が身につきます。味覚や感性を育てるために、五感で味わう習慣をつけましょう。



旬の食材

れんこん、白菜、ブロッコリー、
さつまいも、さといも、りんご など

