

# 給食通信

2月

## ◆ 味覚の発達と食経験 ◆

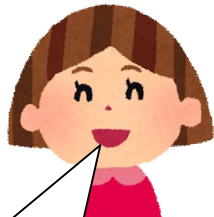
幼児期はさまざまな食経験を通して、味覚を養う時期です。幼い時期の味の記憶は、大人になってからの食生活を豊かにすることにつながるといわれています。この時期にできるだけたくさんの種類の食材を食べて、それぞれの素材の味を覚えることが大切です。

みらい  
味蕾

### \* 味を感じる仕組み \*

~味を感じる器官~

味は口内にある味蕾という器官で感じます。味蕾の数は、大人より子どもの方が多いといわれています。子ども時代に発達した味蕾は、ある時期を過ぎると、減少します。つまり、数が多い分、味覚のセンサーそのものは、子どもの方が大人よりも敏感なのです。



味蕾は舌や上あご、喉の奥などに存在します。

きほんみ  
基本味 ~五味~

味には「甘味」「塩味」「うま味」「酸味」「苦味」の5つがあります。その中でも子どもの好きな味は、甘味、うま味、塩味です。これらは母乳やミルクの味に含まれており、生まれた時から知っている味になります。

甘味 塩味  
うま味



酸味  
苦味



また、子どもが苦いものや酸っぱいものを嫌うのは、人間の本能が、「苦み」は自然界で毒を、「酸味」は食品の腐敗を意味するからといわれています。よって、苦味や酸味が強い食品は食べても大丈夫だった、食べたら美味しかった、という経験を積み重ねることで、次第に食べられるようになっていきます。

## \* 様々な食経験をするための工夫 \*

### ① できるだけ多くの種類の食材を食事にとり入れる

幼児期に多種類の食べ物の味を経験しないと、食わず嫌いになりやすいといわれています。



日々の食事にはできるだけ多くの種類の食材を取り入れる様にしましょう。

### ② うす味を心がける

幼児期から、濃い味付けに慣れてしまうと、味覚が鈍くなり、食材そのものの味が分かりにくくなります。



### ③ 苦手な食材は調理法を変えてみる

ピーマンや人参など子供が苦手な食品は、切り方や調理法、味付けなどを変えてみましょう。



サラダは苦手でも甘煮なら食べられるということもあります。

### ④ 家族や友人と一緒に楽しく食べる

子どもは自分の親しい人や信頼している人が美味しそうに食べているのを見ると安心し、食べる事や食べ物に興味を持つようになります。



## レシピ ~野菜たっぷり肉味噌丼~

ピーマンの苦みも甘い味噌味なら食べやすくなりますよ♪

【分量】 約2人分

作り方

豚ひき肉	80~100g
ピーマン	30g
人参	30g
玉葱	80g
サラダ油	3g
土生姜	4g
赤味噌(なければ味噌)	8g
砂糖(味噌の辛さで調節)	2~3g
料理酒	3g
キャベツ	30g
ご飯	お茶碗2杯

- ① ピーマン、人参、玉葱、土生姜はみじん切り、キャベツは太めの千切りにして、茹でるか、電子レンジで加熱してしんなりさせる。
- ② フライパンに油を入れ、土生姜を入れて香りが出るまで炒め、ひき肉を加え火が通るまで炒め、いったん取り出す。
- ③ みじん切りにした野菜をやわらかくなるまで炒め、②で取り出したひき肉を戻し砂糖、料理酒を加えて味をなじませ、味噌を加えて炒める。
- ④ 器にご飯を盛り付け、キャベツ、③のをのせる。