



# 食育だより

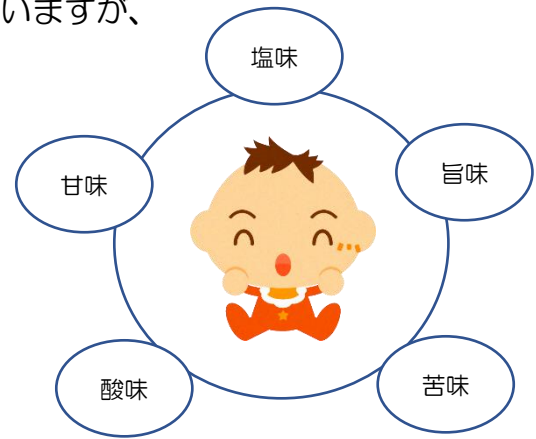


2022年度 2月号  
認定こども園 光幼保園

## 幼児期からの味覚レッスンを・・・

幼児期の味覚の幅を広げるレッスン期でもあります。  
五原味とは、甘味・塩味・旨味・苦味・酸味のことを言いますが、

- ① 人間は生まれながらにして本能的に好む味（甘・塩・旨）と最初にどう出会うのか。
- ② そのほかの味（苦・酸）とは実体験をどう重ねていくのか。

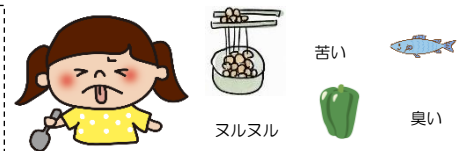


が、重要なカギとなります。  
それには、離乳期からの食べ物との出会いをどのように体験学習させるかにかかってきます。

## なぜできてしまうの？食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとって「美味しい」「まずい」を区別する能力を持っています。  
外界からの刺激を受け取り、それに反応するとき、

- ① ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい（触覚）
- ② 苦くて嫌だ、酸っぱくて食べたくない（味覚）
- ③ 生臭くて嫌だ（臭覚）



といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかにより食嗜好は発生します。

また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では、出会っていない食品になじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。

## 何でも食べられるようになるには？

- ① 子どもの食べやすい調理法の工夫
- ② 楽しい食事の環境設定 など



子ども主体の食事について、大人側の見直し改善が必要です。特に幼児期において、家庭での食事・給食を介して、食べ物の素材に触れ、色、形、においの感覚を受け止めて味覚の体験学習を繰り返すことは、味覚のレパートリーを広げるためにも欠かせません。

お家の食事状況（環境、条件）から、子どもが自分にとってよい選択をするような「食育のあり方」を検討してみましょう。





# 何でも食べよう！バランス良く



好き嫌いなく何でも食べられるようになるには、食事を強制してはいけません。子どもに「食事は嫌だ、つらい」という思いを抱かせてしまいます。子どもにとっての「楽しい食事環境づくり」を考えてみましょう。

## 何でも食べられるようになるために

### ① いっしょに食べる

親や友達といっしょに食べることで、「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。「美味しい」と食べる姿を見せることも大切です。



### ② いっしょに料理する

いっしょに料理することによって、みんなで作って食べる喜びが味わえます。



### ③ 強制しない

嫌いな食べ物を強制されることで、「食事＝楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。



### ④ 料理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな食べ物といっしょに混ぜるなど、食べやすいように工夫しましょう。



### ⑤ 収穫の喜びを知る

野菜作りや収穫をすることで、作物を作る楽しさを知ることができます。



### ⑥ 離乳食からの基礎づくり

離乳期から、さまざまな食材と出会わせることで、味覚の土台を上げることができます。



## 最近のおやつを食べる様子

午後おやつは、大人気の「チーズ昆布おにぎり」でした 🍙

合掌して、いただきます！

みんなで食べて笑顔いっぱい！



美味しいおにぎりにおかわりの行列です 🍙

