



五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう♪

五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味の事です。

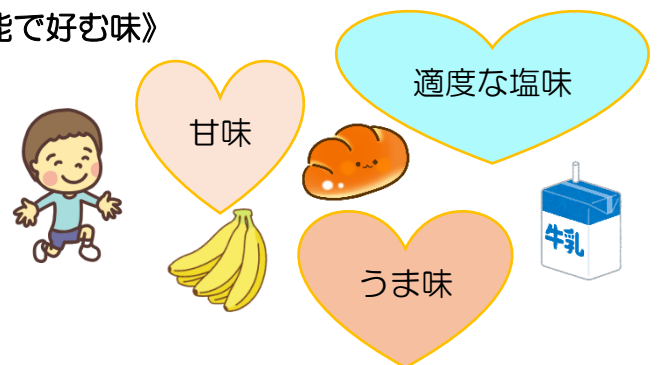
★ なぜ、酸味や苦味が苦手なの？

「苦いからイヤ！」「酸っぱいから食べない！」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があります。遠い昔、人類が口にするものを選んでいて、腐ったものや毒のあるものは、酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

《本能で避ける味》



《本能で好む味》



★ 味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても、過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味を受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えてきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

★ 楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

無理に「全部食べなさい！」と強制すると、かえって食事が嫌いになってしまうことも…。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。

・スモールステップ

目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。まずは、「料理の匂いをかいでみよう」からのスタートでも…。「一口だけでも食べてみよう」と声をかけがちですが、子どもにとっての一口は、かなりハードルが高いです。苦手な食材は、1年ぐらいかけて克服するぐらいの気持ちで向き合うことが大切です。「匂いをかぐ」「触れてみる」「一口食べる」小さなステップを克服するごとに、しっかりとほめてください。次への自信につながります。



・食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて子どもに分かるように大きめに切って料理してみましょう。「できた！食べられた！」という成功体験が自信につながります。



・調理方法で味を和らげる

酸味の強いトマトは、加熱すると甘味が増しますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に料理することで味が和らぎ、食べやすくなります。



・給食メニューからヒントを得よう！

家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね♪」と声をかけたりすることは、とても効果的です。



・料理のお手伝いをする

苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、盛り付けたりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ちが芽生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。



・見せる、伝える

「美味しいね！」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人が美味しそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

★ 毎日の家庭の食事で「五味」を探してみよう！

いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう。

ハンバーグ定食



甘味 : ごはん、人参のグラッセ
塩味 : ハンバーグの味付け、フライドポテト、漬け物、みそ汁
酸味 : サラダのドレッシング、トマト、ケチャップ
苦味 : ブロッコリー、レタス
うま味 : ハンバーグの肉汁、ソース、みそ汁の出汁

魚定食



甘味 : ごはん、かぼちゃの煮物
塩味 : 魚にかかった塩、漬物、みそ汁の出汁
酸味 : かぼす
苦味 : 大根すり
うま味 : 魚そのものの味、みそ汁の出汁

甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意！

現代社会では、お菓子やジュースなど、甘いものがいつでも手に入り、摂りすぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおそろかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。これは、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。

「甘いものを一切食べない」のではなく、五味をバランスよく味わうことを大切にしましょう♪

