

食育ひろば



梅雨の季節となりますが、こどもたちは雨も水たまりも大好き。ぜひ、雨の日ならではのお出かけや内遊びを楽しみましょう！6月は国や地方公共団体、関係機関などが協力して食育推進運動を進める「食育月間」でもあります。この機会に私たちの「食」を見直してみましょう！

豊かな味覚形成は乳幼児期から



5つの基本的味覚の役割

体に必要なものを教えてくれる味

甘味

エネルギー源となる糖の存在を知らせる味

うま味

筋肉や内臓のもとになるたんぱく質の存在を知らせる味

塩味

体の調子を整えるミネラルの存在を知らせる味

人間が本能的に“好む”味覚



体に危険なものを教えてくれる味

苦味

毒があるかもしれないことを知らせる味

酸味

腐敗していることを知らせる味

人間が本能的に“避ける”味覚



様々な味は味蕾(みらい)という主に舌にある味覚の受容器で感知します。味蕾の数は乳幼児期が最も多く、1万個ほどあると言われており、その後は年齢を追うごとに急速に減りはじめます。こどもに好き嫌いが多いのは、味蕾が多く味に敏感なことが原因の一つと考えられています。



濃い甘味・うま味・塩味に注意！

濃い甘味・うま味・塩味を乳幼児に慣れさせることは、正常な味覚の発達を損ねる可能性があります。

濃い甘味・・・ お菓子、ジュース・コーラなどの清涼飲料水

濃いうま味・・・ ファーストフード、スナック菓子、カップ麺など

濃い塩味・・・ スナック菓子、フライドポテト、カップ麺など



味覚クイズ

「甘味」「うま味」「塩味」「苦味」「酸味」の中で一番感じやすい味はどれでしょう？

①甘味 ②うま味 ③塩味 ④苦味 ⑤酸味

【答え】④

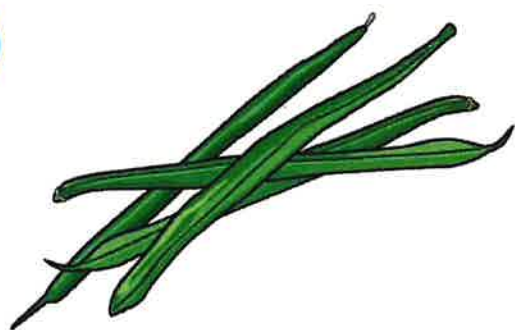
味を感じる感度が一番高いのは「苦味」、次が「酸味」と言われています。ピーマンなどの苦味や酢の物などの酸味は何度も経験することで徐々に慣れていく味です。



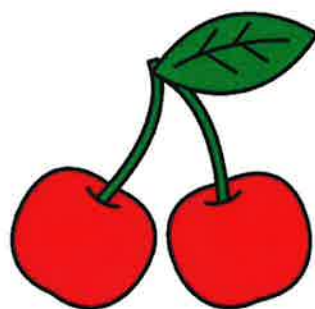
味覚は10歳頃までに完成すると言われています。『いろいろな食材を食べる経験』を通して、脳が味覚の情報を蓄積し、好き嫌いや食べ物に対するイメージが完成していきます。食材本来の味を感じるように、うす味を心掛け、様々な食体験で味覚を育てて、好き嫌いを克服しましょう！

いまが おいしい たべもの
「なまえ は なあに？」

①



②



いちねんに さんかい とれる ちいきも
あるよ。ひらべったい ものや むらさき
いろや きいろの ものも あるよ。

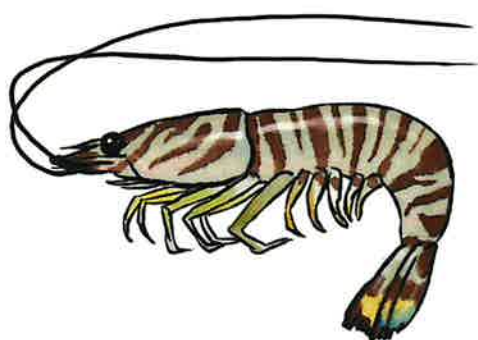
なまの ものは なつのはじめ しか
たべられないよ。しゅうかくして すぐが
いちばん おいしいので はやめに
たべよう。

①さやいんげん(さんどまめ) ②さくらんぼ



たべもの くいず

なつに とれる えびだよ、なまえは なあに？



① でんしゃえび

② ひこうきえび

③ くるまえび



<きたえ>③くるまえび