



食育だより

乳幼児食

… 味覚について …

子どもは生まれたときから味覚があり、塩味は生後3ヶ月くらいからわかるようになります。生後3ヶ月から生後5、6ヶ月くらいまでは、味覚がさらに発達し、とても敏感になります。こうした非常に敏感な味覚が落ち着くのが生後6ヶ月頃で、ちょうど離乳食スタートの時期にあたります。さらに1歳半～2歳半くらいになると、脳が完成して五味の区別がつくようになり、同時に好き嫌いが出てきます。好き嫌いによる偏食は、4～5歳でピークとなり、8～9歳になると好き嫌いが定着してきます。

【味覚を育てるポイント】

①薄味を心がける

材料は旬の新鮮なものを選び、素材そのものが持つ「うま味」を味わうことが大切です。



②唾液が出るようによく噛んで食べる

よく噛むことで唾液がたくさん出て、唾液を介して味を感じます。



③五感を使って食材に触れる

だしで香りを効かせた料理や、食材の切り方を変えて食感を変えたり視覚を刺激するなど五感を使いましょう。



④食べ物を通してコミュニケーションを取る

おいしいと感じるには、食べる時の環境も重要です。



【おいしいと感じる感覚】

おいしいと感じる感覚は「味覚」だけではありません。香り、歯ごたえ、見た目など様々な要因に左右されます。



香り

歯ごたえ



色や形など
見た目

温度



気分

… 好き嫌いについて …

乳幼児期の好き嫌いは、味、におい、咀嚼、見た目に関係していることが多いと言われています。



・苦手な「味」

子どもの苦手な味として、苦味・酸味があげられます。これらは、経験からおいしく感じられる味と言われてるので、苦味や酸味を和らげる調理法を用いて少しずつ慣れることができますとよいでしょう。

・苦手な「におい」

大人が気にならないような「におい」でも、子どもは、敏感に感じてしまうことがあります。特に野菜の青臭さ、魚の生臭さなど苦手な場合が多いでしょう。調味料や香味野菜を利用して、臭みを抑えましょう。



・「噛めるか」を考える

乳歯が生えそろうのはだいたい3歳頃ですが、噛む力は小学生くらいまでにかけて少しずつ強くなっていきます。乳幼児期の口の中はまだ未熟のため、うまく噛めなかったりすると、苦手になってしまうこともあります。硬さ・弾力があるものは細かく、パサつくものは「水分」やとろみをつけましょう

・「見た目」を考える

見たことのないものは、だれでも抵抗があるものです。子どもは特にその傾向が強く見られます。盛り付けや食具を工夫して、楽しい気持ちを盛り上げられると良いでしょう。

