



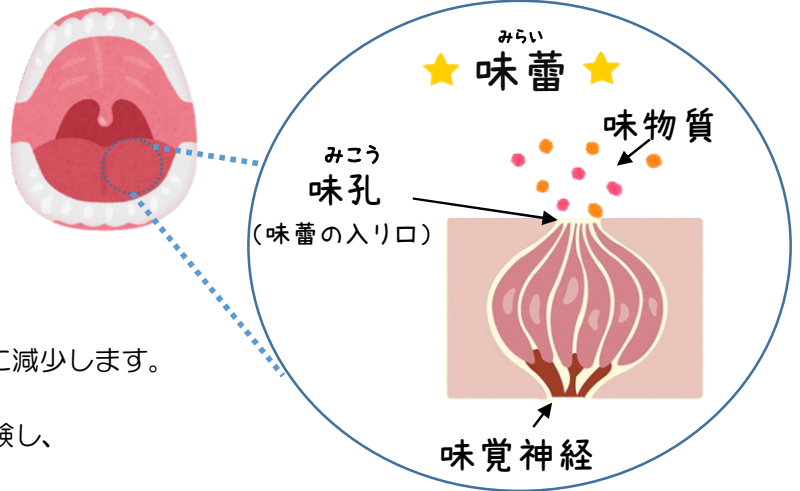
食育だより

離乳食

… 味蕾について …

舌の表面には、「味蕾（みらい）」と呼ばれるブツブツとした器官があります。味蕾で味をキャッチすると、味覚神経を通じて脳に信号が送られ、味を感知します。味蕾を拡大するとたまねぎのような形をしていて、1つ1つがいろいろな味を感じることが出来ます。

生まれたばかりの赤ちゃんの味蕾は、約10,000個もあると言われており、加齢とともに減少します。赤ちゃんの味覚は、とても敏感ですので素材の味がわかる『うす味』でいろいろな味を体験し、味覚を発達させましょう！



… 素材の味について …

離乳食は素材そのものの味を覚えさせることも目的も1つです。味覚を鍛えることにもつながるので、どの月齢においても濃い味はNGとなります。

【素材の味を感じるためのポイント】

• いろいろな食材を経験させる

食材本来の味を感じとれるようになるためには、何よりもまず「経験」です。いろいろな食材を食べることで、味の引き出しができて、豊かで繊細な味覚が育ちます。



• 旬の食材を使う

食材本来の味を楽しんでもらうという点においては、旬の食材を選ぶこともとても大切です。旬の食材は、その野菜が本来持つ味が強いほか、栄養価も高いです。



• 出汁を活用する

調味料の使用を抑えたい離乳食期には、味付けの大事な要素となります。また、小さな頃から意識的に学習させることで、大人になってもだしが香る料理を「おいしい！」と実感できるようになります。



… 好き嫌いについて …

離乳食が始まると、赤ちゃんはさまざまな味を経験していきます。その時、味だけでなく舌ざわりや食感、見た目や匂い、温度など五感を使って食べ物を感じ、美味しさを学んでいきます。

赤ちゃんが離乳食を食べない時は、味が気に入らないからだけではありません。食材の大きさを変えてみたり（小さすぎても食べにくくなります！）、硬さを変えてみたり、変化をつけることで、興味を持ったり食欲が出ることがあります。

好き嫌いは【成長の証】でもあるので、ゆっくり見守っていきましょう。

