



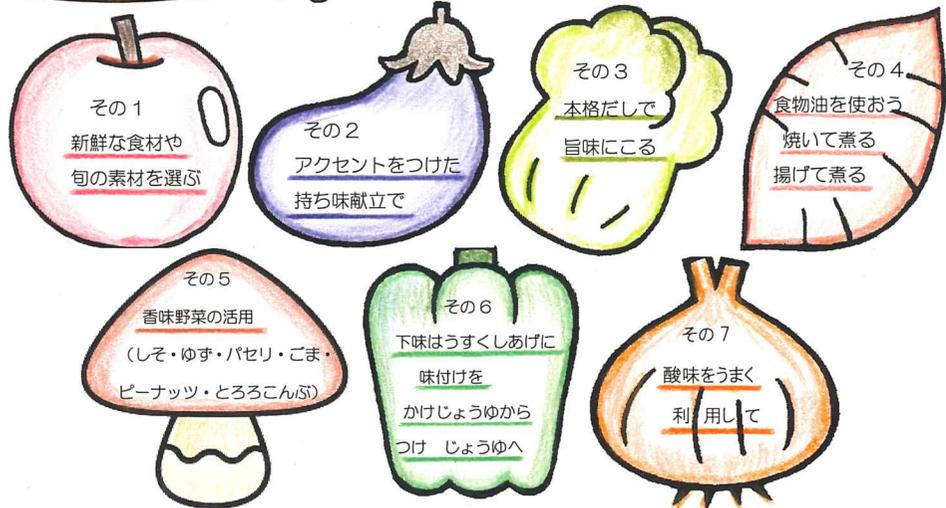
食育・健康だより

トベラこども園 令和2年9月発行

子どもの味覚について

味覚には、甘味・塩味・苦味・酸味・旨味の5原味があります。生後初めて接するのが、母乳(甘味)です。味覚の中でも甘味と旨味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。

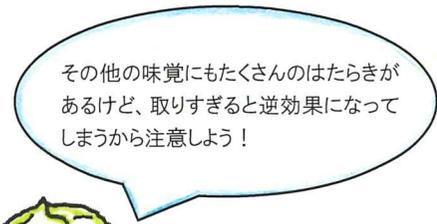
その他の味については、離乳期や幼児期・児童期での味覚学習が必要となります。その段階で「味付けの好み」や「好き嫌い(嗜好)」が生まれるため濃い味のものには控えて素材の持ち味を生かした薄味の食事を意識してみましょう。



○旨味ってなに？

グルタミン酸やイノシン酸といったタンパク質の一種で、だしの味です。大切な栄養素を知らせる味ですが使いすぎると素材の持ち味が薄れてしまい味覚の形成や嗜好の発達に影響を及ぼすことがあります。

そのため、旨味調味料をたくさん使用している加工食品やお菓子の選び方、与え方には、十分な注意が必要です。



○いろいろな食材と味を経験しよう

生まれたばかりの赤ちゃんに味覚はとても敏感ですが、離乳食が始まる頃になると、過敏だった味覚がやや落ち着き、いろいろな食材を受け入れるようになります。離乳期にはできるだけ多くの食材を、食べやすい形状にしてあげ、食材そのものの味が楽しめるようにしましょう。

好き嫌いが始まる前のこの時期が、味覚を育てる絶好のチャンスなのです。



○くり返し食べて味を学習しよう

子どもはくり返し食べることによって味を覚えて嗜好が定着します。だしの旨味もくり返しの学習で味覚にすり込まれていきます。

しかし、子どもも大人と同じで食べ物ばかりだと飽きてしまいます。それでもあきらめず与えることが大事です。