

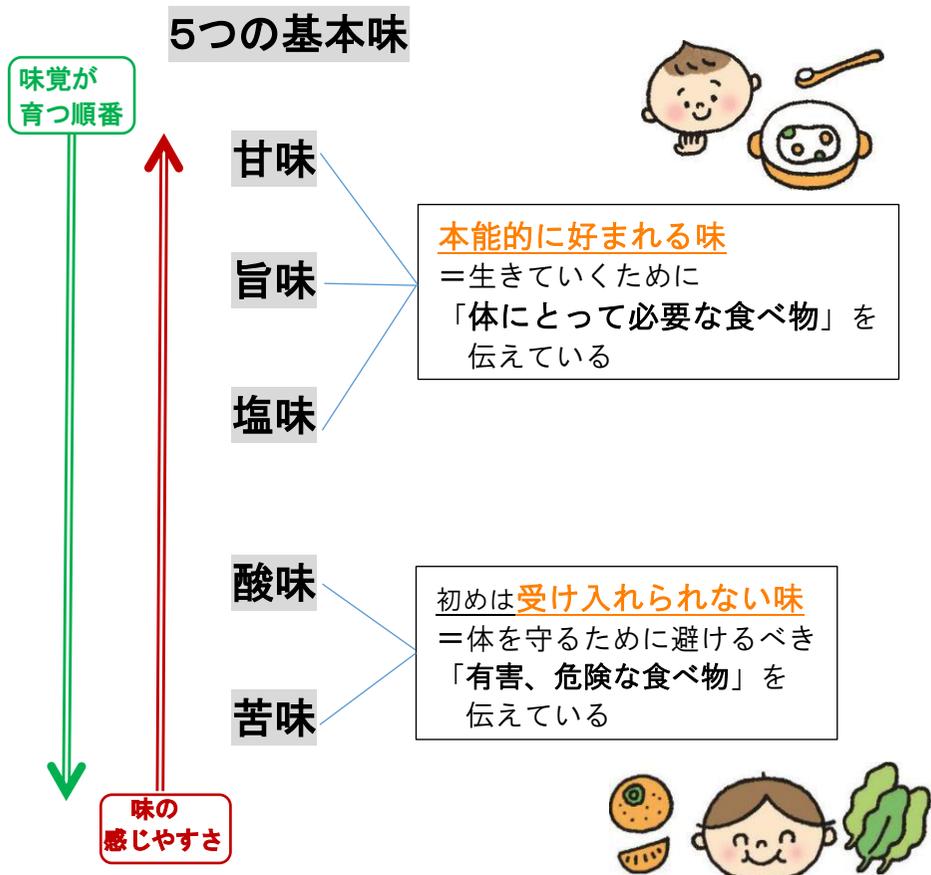


食育健康だより

トベラこども園 2026年2月発行 <http://tobera.net>

生まれた時から始まっている味覚の発達

食べ物の好き嫌いが生まれるのは、人間の味覚が本能的に体を守るために備わっているからです。そして乳幼児期の味覚は大人の3倍敏感。食経験の中で味を学習して苦手な物も受け入れられるようになります。子どもの味覚を育てるために、毎日の食事をサポートし、将来の健康にも良い影響を与えましょう。



子どもの味覚を育てるためのポイント

様々な食材を食べさせる

子どもはおいしいかどうかよりも、本能的に安全かどうかを確認して食べています。味をインプットさせるために、慣れるまで繰り返し食卓に出してあげましょう。

食感や形状、硬さにもバリエーションをもたせる

食べやすいように切る、固さを調整、だしや調味料でえぐみや苦味を和らげましょう。味覚、盛り付け、歯ごたえ、香り、舌触りと五感を使って食べられるようにしましょう。

薄味にして旬のものを取り入れる

濃い味、添加物などで旨味を加えられたもの、甘味の強いものなどを日常的に食べていると、強い刺激に慣れて、繊細な味が感じられなくなります。素材そのものの味を感じ取れるよう、味の濃い調味料はできるだけ避けましょう。また一度に複数の味を体験出来る旬の食材を取り入れましょう。

楽しい食事で苦手な物に慣れさせる

嫌いな物を食べさせる際には、楽しく食べる。**食べ物+楽しい思い出や感情=苦手な物の克服**
①大人が食べておいしいことを伝える ②「見る触るだけ」「一口だけ」から始める

NG! 苦手な食べ物をわからないように混ぜ込んで食べさせる
→だまされた、認識できないまま食べた、と逆効果!!
食べた後に「実は入っていたけれど、食べられてすごいね!」と褒めましょう。

よく噛んで食べる

よく噛むと唾液がたくさん出て味を感じることが出来ます。



口の中は清潔に

歯磨きやうがいなどで口やのどをきれいに保つと食べ物の微妙な味がわかります。

亜鉛不足に注意する

ファストフードや食品添加物の多い食品ばかりの食生活は亜鉛不足になり、味覚障害につながります。食事で摂取する必要があります。

一緒に調理をして食べる意欲を高める

一緒に作った料理を「おいしいね」と共感すると喜びや食べる楽しみににつながります。



参考資料
「大人ができる子どもの味覚の育て方」from ハウス comeon-house.jp
「味覚は幼少期で決まる?!」 educ-shokuiku.jp
「子どもの味覚が危ない?味覚を育てるおうち食育」 tsunagi-japan.co.jp