



朝晩が涼しくなり、ようやく秋らしい気候になってきました。気持ちの良い秋晴れの日が続き、体を動かすのが楽しい季節です。また、「食欲の秋」もやってきました！夏の暑さで落ちていた食欲も、そろそろ戻ってくる頃です。たくさん遊んだ後はしっかり食べて、体力を付けましょう。

味覚のしくみ

人の舌には、「味蕾（みらい）」という味を感じるブツブツとした器官があります。味蕾は誕生時が一番敏感で、刺激物や味の濃いものを食べるようになります。次第に減って機能が低下していきます。離乳期や幼児期に味覚を育てるために、まずは濃い味付けを控えることが大切です。

5つの味について

味覚は「甘味」「塩味」「旨味」「酸味」「苦味」の5種類に分けられ、それぞれの味には役割があります。

- ★甘味・・・エネルギー源となる糖分の存在を知らせる味
- ★塩味・・・適度なミネラルの存在を知らせる味
- ★旨味・・・たんぱく質（アミノ酸）の存在を知らせる味

生きていくために必要な食べ物を伝えてくれる味なので、本能的においしく感じる。

（特に甘味は母乳やミルクの味なので、受け入れられやすい）

- ★酸味・・・腐敗を警告する味
- ★苦味・・・毒の存在を警告する味

危険を伝える役割があるため、食べ慣れていないと苦手とすることが多い

何度もチャレンジして慣れてくると、食べられるようになってくる

味覚を育てよう

★いろいろな味を楽しめるよう意識しましょう

乳幼児期の味覚は、いろいろな味や食感に触れることで育ちます。初めて食べるものは口から出してしまうこともあります。「嫌いなんだな」と決めつけて好きなものだけ与えては、味覚が育ちません。苦手なものでも繰り返し挑戦することで、何回か食べるうちに味に慣れ、好きになることも珍しいことではありません。

★切り方や硬さ、大きさを工夫しましょう

同じ食材でも調理方法により食感や香りなどが変わり、食べやすくなる場合があります。苦手な食材は切り方や加熱方法などを変えることで、口にしてくれるかもしれません。

★食事を楽しむ環境を整えましょう

食事を楽しむことも、味覚を育てるために大切です。楽しい思い出と結びついた食べ物は、好きになる傾向があります。食事は、大切なコミュニケーションの時間となります。家族一緒に食べて、おいしさを伝え合い、楽しい時間にできるといいですね。



どうする？好き嫌い

子どもの好き嫌いは2歳頃から始まり、ピークは4～5歳頃です。この時期には、時間をかけて「食べてみようかな？」の気持ちを引き出すことが大切です。

★食べなくても、食卓に乗せましょう

「食べない＝嫌い」と決めつけてしまうと、食べられる食材は増えていきません。苦手な食材を遠ざけるのではなく、まずは目で見て慣れていくことが大切です。

★「一口だけ食べてみよう」と声を掛けてみましょう

見慣れているものに対しては、「ちょっと食べてみようかな」という気持ちがわきやすいものです。様子を見ながら「一口だけ食べてみない？」、「一緒に食べてみよう」と声掛けしてみましょう。

★食べたら褒める！

少しでも食べられたら、前向きな言葉で褒めましょう。自尊心をくすぐることで、苦手なものとの距離が縮まることもあります。



旬のりんごを使った、保育園で人気のおやつです。

【4人分の材料】

小麦粉	80 g
ベーキングパウダー	2 g
砂糖	12 g
りんご	60 g
卵	40 g
スキムミルク	24 g
水	適量
揚げ油	適量

【作り方】

1. りんごは角切りにして、塩水にくぐらす
2. 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・スキムミルク・りんご・卵を加えて混ぜる
3. 2の生地のかたさを見ながら、水を加えて混ぜる
4. 揚げ油を160～170℃に熱し、3の生地をスプーンですくって落とし入れ、表面がカリッときつね色になるまで揚げる