



味覚を育てよう

食べることの最大の目的は、生命維持のために栄養素を摂取すること。子どもたちが健康に生きるためには「正しい味覚」を育てることがとても大切です。年末年始は人が集まる機会も多く、楽しく会話するなど「味覚を育てる」絶好のチャンスです。

★子どもの好き嫌いのメカニズム

生まれながらの「好き」「嫌い」

安全で有益！

甘味
うま味
塩味（低濃度）



子どもが好きな味・・・受け入れやすい味

害があり危険？？

酸味
苦味



子どもが苦手な味・・・練習が必要

★味覚を育てる方法

1・回数を増やす

苦手な食材や料理でも目にする回数が増えると嫌悪感が薄れてきます。家族が美味しそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

<こんな言葉は逆効果>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげる
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



2・いろいろな食品・味に触れさせる

早い時期からいろいろな食品を繰り返し経験することが大切です。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすく早い段階で与えることで、その傾向が顕著に表れます。

3・調理の工夫で食べやすくする

苦手な味を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせる練習をしましょう。



4・食べることを勇気づける言葉かけを

人は「脳で食べる」と言われるほど、食べ方に影響を与えます。「甘くておいしいね！」「栄養がたくさんで元気になるよ！」という肯定的な情報を繰り返し伝えることは、おいしく食べる上で効果があります。

5・食べられたら褒める

褒められてうれしく思わない人はいないもの。しっかり褒めてあげましょう！



会話を増やしましょう



鍋料理は目の前での変化も楽しみましょう！

- ・どんな野菜が入っているかな？
- ・（だしを飲んで）何の味かな？
答えは一つじゃなくても、考える楽しさを！
- ・煮えると色が変わったね
- ・「熱い」＝「危険」を伝える機会にも・・・



おせち料理の由来って、子供にもうけるかも・・・

- ・黒豆/ 毎日を“マメ”で元気に過ごせるように
- ・昆布/ 毎日の健康をよる“こぶ”
- ・数の子/ 子孫繁栄
- ・鯛/ めでたい
- ・田作り/ 豊年豊作祈願
(江戸時代、片口いわしが高級肥料)



田作りレシピ・・・レンジで簡単！おやつにも

レンジで500wラップなしで作成

煮干し（田作り用）	50g	
ごま	少々	
A	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1

①平皿に煮干しをのせ、レンジで1分半、サッとかけ混ぜて更に1分半かける。

②Aを深めの耐熱容器に入れ、かけ混ぜレンジで2分半かける。

③②に①とごまを混ぜ、できあがり。

*出来立てを広げて冷ますと、くっつかず食べやすくなります。