



なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

### 味覚はどうやって作られるか？ ～5つの味覚のそれぞれの役割～

生きていくために「体にとって必要な食べ物」を伝えるため、本能的に好まれる味

- **甘味**…ごはん、パン、麺などに含まれる炭水化物  
(エネルギー源の存在を教える役割)
- **旨味**…肉や魚などに含まれるアミノ酸  
(たんぱく質の存在を教える役割)
- **塩味**…塩などに含まれる  
(ミネラルの存在を教える役割)

体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝える味

- **酸味**…腐敗物の存在を教える役割
- **苦味**…毒物の存在を教える役割

味蕾(みらい)で味を感じる情報は、「食べて大丈夫か」「飲んでも大丈夫か」「体に必要か」という生体防御の判断をするために必要不可欠なもの。その情報は、脳に伝えられ甘味などの好みの味を感じることができたら、「大丈夫である」というサインが送られるようになっています。

そのため、子どもには、「酸味」「苦味」を感じる野菜や酸味の強い果物など、もともと苦手とするものがあります。ピーマンやほうれん草など、歯で噛むとえぐみや苦味が出る野菜を嫌がるのは当たり前のこと。「酸味」「苦味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味なのです。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。

※味蕾(みらい)…味細胞の集まりで味を感じるセンサー、乳幼児は約1万個、成人は約7500個ある。



10歳頃までの味の記憶は、その後の味覚の基礎になるともいわれています。

#### ★たくさんの素材の味を経験させる

いろいろな味を経験する機会が増えて「見慣れたもの、食べ慣れたもの」に安心感を覚え、苦手なものが少なくなっていくます。

#### ★繰り返し食べて味を学習して嗜好を定着させる

苦手な食材は食べやすいように、切り方を変えたり、固さを調整したり、だしや調味料を使ってえぐみや苦味を和らげるように工夫しましょう。

#### ★食事が楽しいと感じる環境づくり

子どもの頃は、特に記憶による影響を受けやすいため、食事のときは楽しい経験をたくさん増やしてあげることが何よりも大切です。大人がおいしそうに食べている姿を見せたり、一緒に料理をすることは、好き嫌いをなくすきっかけにもなります。



## 注目されるだし



だしには、深いコクやまろやかさがあり、素材の美味しさを引き立てくれ、料理をさらに美味しくしてくれます。その正体は「旨味」です。だしがきいていることで、素材の味が活かされ、薄味でもおいしく食べられます。

- **昆布だし**…上品で控えめな旨味でだしの定番。洋食やラーメンなどいろいろな料理に合う。
- **かつおだし**…豊かな風味と旨味・上品な香りを併せ持っている。
- **煮干しだし**…煮干し独特の魚らしい味と香りが特徴。
- **野菜だし**…野菜のヘタや種・皮・芯など普段食べない部分で作るだし。ヘタや種・皮には多くの栄養が詰まっており、癖がない。

## 根菜を食べてみよう

根菜類とは、土の中にできる根や地下茎を食べる野菜のことです。

- **根を食べる野菜**…大根・人参・ごぼう・かぶなど。
- **地下茎を食べる野菜**…里芋・れんこん・じゃが芋など。

多くが秋～初春にかけての寒い季節に旬を迎え美味しくなります。また鍋物や煮物汁物などの具によく用いられ、体を芯から温めてくれます。食物繊維も多く含まれ便秘解消などの効果があり、冬を元気に過ごすために欠かせない栄養素もたくさん含んでいます。根菜類の特徴は加熱すると柔らかくなり、甘味が増します。煮ると甘いので、根菜類は子どもも食べてくれやすい野菜です。冬に負けず元気に過ごすため、根菜類を食べてみてはいかがでしょうか。

童心会のお食事でも、大根・人参・ごぼう・いも類など毎日色々な根菜類を提供しています。

