



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

### どうやって味覚は作られるの？

- 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)

この3つの味は、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

- 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

この2つの味は、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝えます

このように、味蓄(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きます。



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。

※味蓄(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。

### 子どもの味覚の幅をひろげるには

#### ★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。

#### ★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。



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



### ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。



### ●今月の食育 栄養素たっぷり【きのこ】です。

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ ⇒免疫力をサポート
- エリンギ ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

### 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにおすすめです。スティック状に切つてあげると、子どもも食べやすくなります。

