



食事だより

令和7年度12月号
社会福祉法人 童心会

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し、空気の冷たさが感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月。クリスマスや年末年始など楽しいイベントが待ち遠しい季節です。園のお食事でも、季節の雰囲気を楽しめるような献立をご用意しています。

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



味覚(みらい)で感じる味の情報は、「食べても大丈夫か」「飲んでも安全か」「体に必要なものか」といった、生きるうえでの大切な判断を助ける役割を担っています。味の情報は脳に伝えられ、甘味など“好ましい”と感じる味であれば、「これは大丈夫」というサインが脳から送られる仕組みになっています。

そのため、子どもにとって「酸味」や「苦味」を感じる野菜や、酸味の強い果物などは、もともと苦手に感じやすいものです。たとえば、ピーマンやほうれん草などは、噛むことでえぐみや苦味が出るため、嫌がるのは自然な反応といえるでしょう。

「酸味」や「苦味」は、何度も経験することで少しずつ慣れていく味です。食の経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになることで、味覚は少しずつ発達していきます。



※味覚(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。



★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。



12/23 は餅つきの日です

※東洋大牛久高校相撲部の
皆さん・顧問の先生

なんと今年は、牛久みらい保育園におすもうさんがお手伝いに来してくれます！

その日はお餅つきの日 特別メニュー(牛久みらい限定)

- ・すきやき丼
- ・ちゃんこ汁
- ・みかん



ちゃんこってなんだろう…？

「ちゃんこ」とは…

主に相撲力士が作る料理全般を指す言葉です。特に「ちゃんこ鍋」として知られる鍋料理が有名ですが、相撲部屋での食事を表します。語源には諸説あり、親方を「ちゃん」と呼び、弟子たちと一緒に食べる「子」の食事を意味する説などがあります。たとえば、カレーライスでもお相撲さんが作ったらちゃんこになる！

