

# 食育だより

東広島市立木谷保育所

令和5年8月1日

Tel (0846) 45-4322

## 食べ物の好き嫌が多い

子どもは味覚センサーが敏感で、味覚のほとんどが学習によって獲得されることがわかってきています。乳幼児期は、食習慣や食嗜好の基礎が確立し、味覚を育てるには大切な時期と言われています。それは味覚が、成長する過程で自然に獲得していくものではなく、多くは学習によって獲得するからです。

味覚には、甘味・苦味・うま味・酸味・塩味の5つの基礎味があり、それぞれが特有の役割。「甘味」はごはんやパン、麺類などに含まれる炭水化物（エネルギーの源）の存在を知らせる役割があります。

「うま味」は、肉や魚などに含まれるアミノ酸（必要なたんぱく質）の存在を知らせる役割。「塩味」は、塩などに含まれる適度なミネラルの存在を知らせる役割。

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として、本能的に好まれる味とされています。

一方で「苦味」は毒物の存在を知らせ「酸味」は腐敗物の存在を教える役割があり、この2つは害を与える存在の危険な食べ物を警告しますので、体を守るためにははじめは受け入れない味とされています。



これらの味覚を感じとるのが舌にある「味蕾」「みらい」という感覚器官です。子どもの味覚はシンプルでわかりやすく、甘味、うま味、塩味など、生きるために必要な味を「おいしい」と感じます。また、腐ったものと似ている酸味、苦味などは「まずい」と感じます。そのため、子どもは本能的にピーマンやほうれん草など噛むとえぐみや苦味、酸味が出る野菜に警戒心を持ち、嫌がるのは当たり前なのです。酸味や苦味は何度も経験することで徐々に慣れていく味です。

食べないからといってすぐに嫌いなものと決めつけたり、食卓からなくしたりしないで、苦手な食材は食べやすいように切り方をかえたり、硬さを調整したり、だしや調味料を使って、えぐみや苦味を和らげるようにしましょう。

## 乳幼児期の栄養について

「食事摂取基準」を活用した食事計画をもとにした、目標量があります。

毎月、この栄養価を目標に献立を作成しています。毎月の献立にその月の献立の平均栄養価を載せています。



### 3才以上児

エネルギー	571kcal
たんぱく質	23g
食塩	1.6g

### 3才未満児

エネルギー	532kcal
たんぱく質	20.5g
食塩	1.5g