



正しい味覚を育てよう

子どもの好き嫌い。実はそのメカニズムは極めて動物的です。食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養素を摂取すること。人は、栄養素を体内に取り込むときに、「人にとって有益か!」「危害がないか!」を味覚で検知しています。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。

★味覚を育てる方法

1・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、情報は食べ方に影響を与えます。「季節のトマトは甘くておいしいね!」「栄養がたくさん入っていて元気になるよ!」というような肯定的な情報を子どもに繰り返し伝えることは、健康な食品をおいしく食べることができる「味覚」を育てる上で効果があります。

2・五感を使って味わう

人は、五感（視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚）を使って食べ物を味わっています。これらの全ての刺激を認識することで食への関心が高まり、味覚を育てることにつながります。



3・いろいろな食品・味に触れさせる

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で与えることで、その傾向が顕著に表れます。正しい味覚を育てるためには、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。

4・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味（苦味）を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせ、食べる練習をしましょう。



5・接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

<無理強いとは逆効果>

- ・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



ポークチャップの作り方

豚肉 400g たまねぎ 1個
下味用 (しょうゆ 小1
ケチャップ 大1 砂糖 小1
すりおろしにんにく 少々)
しょうゆ 大1 ケチャップ 大3
砂糖 小1 油 大1

- ①豚肉に下味をつける。
- ②玉ねぎはくし切りにしておく。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎが透き通るまで炒めたら、豚肉を加えさらに炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、しょうゆ、ケチャップ、砂糖を入れ、全体に絡んだら出来上がり。

12月誕生会メニュー



ケーキ
(練乳いちごプリン)

