

ぽかぽか



食事について

9月号

乳幼児期は、味覚が豊かに育まれるとても大切な時期です。この時期には、出汁や素材そのものの風味を楽しめる薄味の食事を意識することで、繊細な舌の感覚を自然と育てることができます。



味覚の発達経験から

味には、甘味（あまい）・旨味（うまい）・塩味（しょっぱい）・苦味（にがい）・酸味（すっぱい）の5つがあります。甘味、旨味は母乳やミルクにより親しんできた味です。一方、苦味、酸味は、繰り返し食べるうちに慣れていく味です。毎日の食事で味覚の経験が積み重なると、食べられるようになっていきます。

こどもの好き嫌いは、経験の少なさからくることもあると言われており、普段から食べているうちに、「いつもの味」と感じる事が増えていきます。また、楽しく食べることで『おいしい』と感じられるようになり、徐々に食べられるものが増えていきます。

焦らず気長に

こどもが一度嫌がった料理を食卓に並べずにいると、そのまま『食べず嫌い』になってしまうことがあります。ほかの家族と同じように盛り付け、美味しそうに食べる様子を見せてあげてください。興味を持つようなら「ひと口食べてみたら」と優しくすすめ、なめる程度から始めてみてください。

食べないことを叱ったり無理強いしたりせず、嫌がったらまた今度にします。

こうしたことを繰り返し、少しでも食べられた時には「すごいねー」とほめてあげると、お子さんも自信を持ち、だんだんと食べられるものが増えていきます。



（大沼保育園 栄養士資料参照）

簡単かつおだしの取り方

（保育園ではおよそ幼児4人分の量です）

- ・かつお節 15g
- ・水 600cc

1. 沸騰したお湯を用意します。
2. コーヒーフィルターにかつお節を入れ、カップにセットします。
3. かつお節の上にお湯を回しかけてできあがりです。



親子で
美味しい食事を
楽しんでください



【次号は…「親子で体を動かそう」です。】