



## ～豊かな味覚形成は 乳幼児期から～

普段食事をする中で様々な味を感じています。これが味覚です。味覚には、甘味、塩味、うま味、苦味、酸味があります。甘味や塩味やうま味は、生きていくために体に欠かせないものとされ、本能的に好まれる味とされています。それに対して苦味や酸味は腐敗や毒の存在を教える役割があり、本能的に嫌う味とされています。そのため、子どもは野菜の苦みや果物などの酸味が苦手になりやすいです。苦味や酸味は、繰り返し食べていくうちにその味を受け入れられるようになっていきます。子どもが食べないからといって食卓に出さないのではなく、まだ食べられるようになっていないのだととらえ、少しでも口にしたら褒める、家族がおいしそうに食べる姿を見せるなどして食べてみようという意欲を引き出しましょう。何度も食卓に登場させることで、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きます。

市販のスナック菓子やチョコレートは塩分や砂糖がたくさん含まれています。また、加工食品やインスタント食品は濃い味付けになっています。幼い頃からこの味に慣れてしまうと、食材の味がわからなくなるばかりか、薄味のものを受け入れることが難しくなります。知らず知らずのうちに塩分や砂糖のとりすぎで、生活習慣病のリスクも高まります。そうならないためにも、味覚が形成される乳幼児期に、薄味を基本に食材本来の味をたくさん経験させて子どもの味覚を発達させましょう。保育園の給食でも様々な味を経験することで豊かな味覚が育ってほしいと思っています。

