

古川保育園 五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう！

今月のテーマは「五味」です。五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっぴり苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。

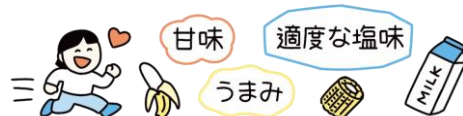
★なぜ、酸味や苦味が苦手なの？

「苦いからイヤ！」「すっぱいから食べない！」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

<本能で避ける味>



<本能で好む味>



★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

★楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

無理に「全部食べなさい！」と強制すると、かえって食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。

・一口だけチャレンジ！

目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。

・食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。自分で取り出すことができるので、無理なく挑戦でき、「できた！食べられた！」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。



・調理法で味を和らげる

酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増しますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。

・給食メニューからヒントを得よう！

家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね！」と声をかけてあげるのは、とても効果的です。

・ごっこ遊びを取り入れる

「これは勇気の出るヒーマンだよ！」「すっぱいトマトを食べて強くなるう！」など、お話やゲーム感覚で食事をする事で、子どもの好奇心を引き出すことができます。



・料理のお手伝いをする

苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、盛り付けたりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ちが芽生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。

・見せる・伝える

「美味しいね！」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

★毎日の家庭の食事で「五味」を探してみよう！

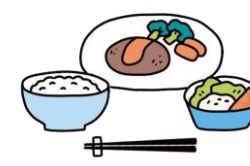
いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう。

魚定食



甘味: ごはん、カボチャの煮物
塩味: 焼き魚にかかった塩、お味噌汁
酸味: 酢の物(きゅうりとワカメの酢の物)
苦味: 小松菜のおひたし
うま味: 魚そのものの味、お味噌汁の出汁

ハンバーグ定食



甘味: ごはん、にんじんのグラッセ、ケチャップ
塩味: ハンバーグの味付け、ポテトサラダ
酸味: サラダのドレッシング、トマト、ケチャップ
苦味: ブロッコリー、サラダの葉物野菜
うま味: ハンバーグの肉汁、ソース



12月のレシピ紹介

～根菜入りつくねバーグ～

<材料> 8個分

・鶏ミンチ 320g
・卵 1/2個
・玉ねぎ 1/4個
・れんこん 適量
・にんじん 1/3個
・ごぼう 1/4個
・干しいたけ 2個

<作り方>

・玉ねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、干しいたけをみじんぎりにする。
・玉ねぎは炒める。
・ポウルに鶏ミンチ、卵、玉ねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、椎茸戻し汁、調味料を入れよく混ぜ合わせる。
・形を成形し黒ゴマを振りかける。熱したフライパンで焼く。

冬が旬のごぼう、れんこんを使った、子どもたちも大好きなハンバーグです。シャキシャキとした食感で、野菜の甘みも感じられる料理です。