

今月は食育月間 ～乳幼児期は味覚を形成していく大事な時期～



食べることによって、脳が味覚を感じ好き嫌いを判断していきます。

味覚は発達現象であり、味覚の形成が完成する時期は、おおよそ 10 歳頃です。好き嫌いも多くみられる年代ですが、味覚はどのように形成されていくのでしょうか。

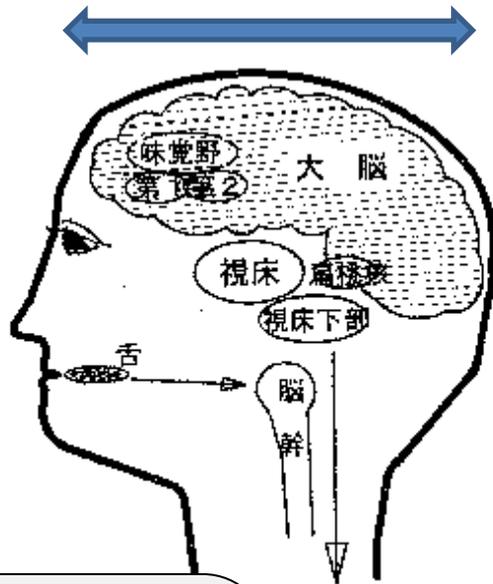
1 食事時の条件

- ① 目で見える（視覚）
 - ② 鼻でいい香り（臭覚）
 - ③ 耳で楽しい（聴覚）
 - ④ 口の中（触感）
口当たり・歯ざわり
- ※野菜はパサパサ、ザラザラ、固い、飲み込みにくい

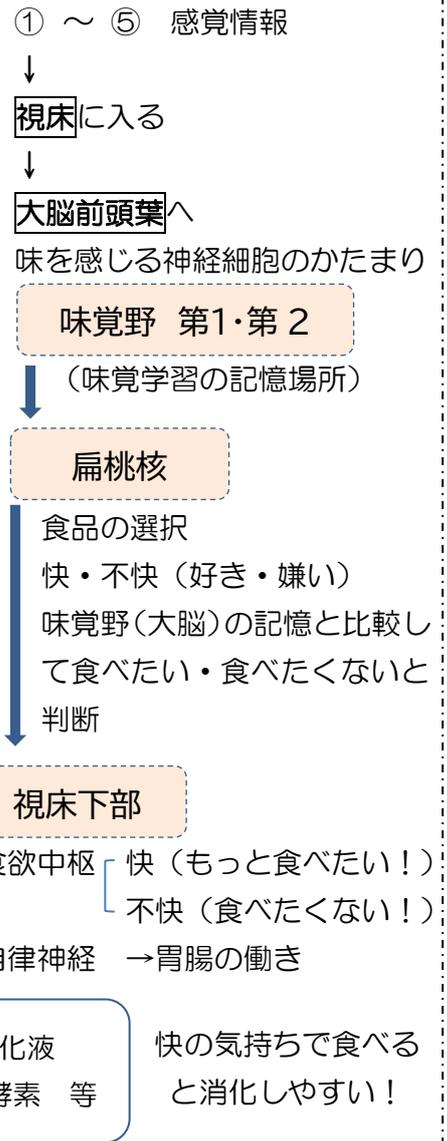
⑤ おいしい（味覚）

- ☺ 本能的に好きな味覚
（生命維持の基本的味覚）
 - ・甘味（糖分）
 - ・うま味（たんぱく質）
 - ・脂肪
 生まれたときから母乳（甘味・うま味）の味覚はもっているのです、喜んで食べます。

- ☹ 本能的に嫌う味覚（毒物発見の味覚）
 - ・苦味
 - ・酸味
 生命の危険を感じる苦味や酸味などは有害物質を間違えて食べないように持っている味覚です。しかし、体験によって慣れていくことにより、野菜や果物も次第に好む味としていくことが大切です。



2 脳での味覚学習



好き嫌いなく食べて元気に育っていくためには、「日常体験の積み重ね」が大切です。

子どもが食べないから「嫌い」ととらえるのではなく、「まだ食べられるようになっていない」「これから少しずつ食べられるように」と考え、保育園給食等を通じて少しずつ支援していきます。ご家庭においても、様々な体験を積み重ねていきましょう。