



12月食育だよ!



令和6年11月28日
しんあい保育園

味覚を育てる! 心も身体も喜ぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取に繋がります。

★五味を意識した食事のメリット★

① 栄養バランスの改善

甘味



エネルギー源となり、心を落ち着かせる

塩味



体液の均衡を保ち、筋肉の働きを助ける

酸味



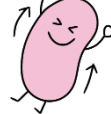
疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる

苦味



解毒作用があり、消化を助ける

うま味



食欲を増進させ、成長を促す

② 味覚の発達

素材には、色々な味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

③ 食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことができます。

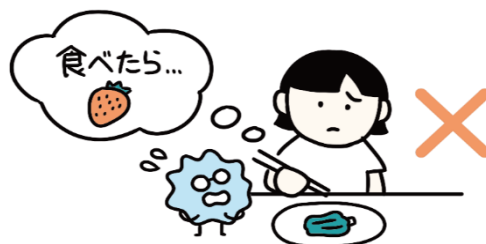
★味覚を育てる食事支援★

① 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。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。

《無理強い逆効果!》 ※下記はNGワードです...↓

- 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よ
- 食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



② 同じ食品を繰り返し提供する

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、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。

もも組職員イチオシメニュー

4日 ごはん おかから揚げ ごま酢和え みそ汁 フルーツポンチ

最後まで自分で食具を持って食べることに挑戦中です! 少しずつ三点持ちで食べられる子もでてきました。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶も手を合わせて上手にできます。苦手な食材にもほめほめ作戦でチャレンジしている頑張り屋さんのもも組です♪