



12月食育だより



令和7年11月27日

しんあい保育園

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、甘味やうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと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。

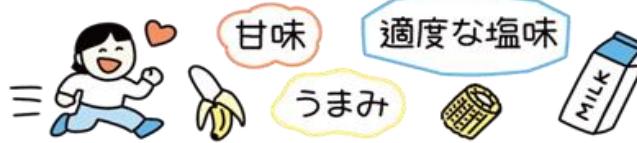
★なぜ、酸味や苦味が苦手なの…？

「苦いからイヤ！」「酸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

- ①一口が無理な場合は、匂いを嗅いだり、ペロリと舐めるだけでもOKとする
- ②食べやすい形に切る(あえて大きめに切って認識できる形にすることも効果的)
- ③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すなど)
- ④給食メニューからヒントを得よう(「いつも園で出ている〇〇だよ」の声掛け○)
- ⑤ごっこ遊びを取り入れる(「これは勇気の出るピーマンだよ」など好奇心を引き出す)
- ⑥料理のお手伝いをする(苦手な食材でも不思議と「食べてみたい」気持ちになる)
- ⑦見せる・伝える(大人が美味しそうに食べている姿は、新しい味に挑戦する動機になる)

※園ではその日の献立に使用している調味料を掲示しています。どんな味だったか聞いてみてくださいね♪

ばなな組職員イチオシメニュー

9日 ごはん 鶏の唐揚げ ひじきサラダ コーンスープ サイダーかん

朝、当番が野菜を洗っています。何の野菜を洗ったかを発表しています。給食の献立のどこに洗った野菜が入っているか、みんなで食べながら話しています♪