

食育ひろば

梅雨の季節となりますが、子どもたちは雨も水たまりも大好き。ぜひ、雨の日ならではの
のお出かけや内遊びを楽しみましょう！6月は国や地方公共団体、関係団体などが協
力して食育推進運動を進める「食育月間」でもあります。私たちの「食」をこの機会に
見直してみましょう。

豊かな味覚形成は乳幼児期から

5つの基本的味覚

甘味
エネルギー

旨味
たんぱく質

塩味
ミネラル

人間が本能的に「好む」味覚



酸味
腐敗物
未熟な果物

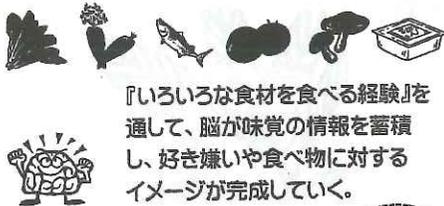
苦味
毒

人間が本能的に「避ける」味覚



味覚は味蕾(みらい)で受容され、味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに急速に減り始め
ます。成人の味蕾は乳幼児期の半分とも言われており、子どもの方が味に敏感で好き嫌いが多いのは、味蕾
が多いことが原因の一つと考えられています。*「味蕾」とは、主に舌にある味覚の受容器です。
幼児期にいろいろな味を覚えて、味蕾細胞を発達させることで複雑な味もわかるようになります。

子どもが今まで食べていたものを、
口から吐き出したり、食べなくなった
りしたときは、微妙な味の違いがわ
かりつつあるとき、成長のしるし
(2~3歳)



『いろいろな食材を食べる経験』を
通して、脳が味覚の情報を蓄積
し、好き嫌いや食べ物に対する
イメージが完成していく。

乳幼児に濃い甘味・旨味・塩味
に慣れさせることは、正常な味
覚と健全な脳の発達を損ねる
可能性があります！

- 濃い甘味とは？**
(お菓子やジュース・コーラなどの清涼飲料水)
- 濃い旨味とは？**
(ファーストフード・スナック菓子・コンビニ弁当)
- 濃い塩味とは？**
(スナック菓子・フライドポテト・コンビニ弁当)



味覚は10歳頃までに完成します。薄味を大切に、食材本来の味をたくさん体験させて、子どもの味
覚と脳を発達させましょう！

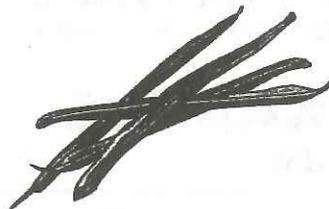


いまがおいしいたべもの

「なまえはなあに？」

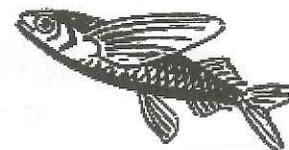


①



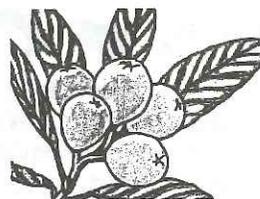
いちねんに さんかい とれる ちいきも
あるよ。ひらべったいのや むらさきいろ
や きいろの もの も あるよ。

②



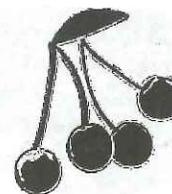
いまから なつに かけて おいしい
さかなだよ。むなびれを ひろげて
かいめんを、とのさまばつたの
ように とぶよ。

③



うぶげの ある かわを むくと あまい
おれんじいろの みが あるよ。がぶりと
たべると なかに おおきな たねが
はいつているよ。

④



なまの もの は いましか たべられない
よ。しゅうかくして 2から3にちが
いちばん おいしいので はやめに
たべよう。