

☆今月のテーマ「いろいろな味に慣れる」「食事のマナーを守る」です。

「いろいろな味に慣れる」という言葉には、子ども達が多様な味（五味）を体験し、味覚の幅を広げて豊かな感性を育ててほしいという願いが込められています。



味覚の基本



味覚には基本となる5つの味があります！

- ・甘味（あまみ）→エネルギー源（糖類）のしるし。主に砂糖・はちみつなど。
- ・塩味（えんみ）→ミネラルのしるし。主に塩・しょうゆ・みそなど。
- ・旨味（うまみ）→体を作るタンパク質のしるし。主に汁（かつおだし・こんぶだし）など。
- ・酸味（さんみ）→腐敗や未熟な果実のしるし。本能的に避けようとする味。酢・梅・レモンなどの柑橘類。
- ・苦味（にがみ）→毒などの危険な物のしるし。本能的に避けようとする味。コーヒー・ビール・ゴーヤーなど

五味（基本味）

甘味

塩味

酸味

苦味

うま味

この中で「苦味」と「酸味」は本能的に危険と判断されるため、子どもに避けられてしまう味わいです。特に、苦味はごく少量でも感知されます。自然界で考えれば、熟しておらずまだ食べられない果実は苦く、腐ってしまい食べられない食べ物は酸っぱくなります。人体に害があるかもしれない食べ物を避けるため、まだ知識や経験の少ない子どもは、本能で嫌ってしまうのです。しかし、様々な食の経験を積むことで「食べるものだ」と学習して徐々に受け入れられるようになります。



豊かな味覚を育てるためには

人間の味覚は3歳までにはほぼ決まり、8歳ごろまでには確定すると言われています。それまでに、薄味で素材本来の味をたくさん経験させることで、脳の発達にもよい影響を与えます。美味しいか・美味しくないかだけでなく、「これは苦い味がするね」「ちょっと酸っぱいね」など、大人と一緒に食べて味を言葉で表現すると、味への理解も深めることができます。ぜひ、ご家族の皆さんで「五味」

を意識しながらたべましょう！



食事のマナーを守る

ことぶき保育園では、発達にあわせて各クラス食事のマナーも指導しています。

（正しい食具の使い方、食事にふさわしい会話など）

各クラス共通する食事の際のお約束

食事前の手洗い・あいさつ（いただきます・ごちそうさま）・座っていただく・よく噛む・好き嫌いを減らしていく。

