１２月 給食だより

光徳保育園

☆五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう！

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、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっぴり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。

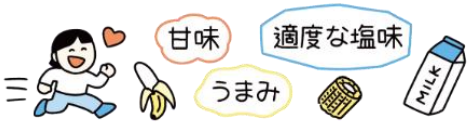
●なぜ、酸味や苦味が苦手なの？

子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があります。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。

●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。





●甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意！

現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったり下がったりすることで、集中力が続かなくなったり、イライラしやすくなったりすることも。

これは、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。「甘いものを一切食べない」のではなく、五味をバランスよく味わうことを大切にしましょう。　甘いものは、食事とは切り離して楽しむなど、メリハリをつけることが大切です。多様な味を知ることで、子どもたちの食の世界はもっと広がり、豊かなものになります。

●日常で「五味」を探そう

いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう。



【魚定食】

- 甘味：ごはん、かぼちゃの煮物
- 塩味：焼き魚、みそ汁
- 酸味：酢の物
- 苦味：小松菜のお浸し
- うま味：魚、みそ汁の出汁



【ハンバーグ定食】

- 甘味：ごはん、人参グラッセ
- 塩味：ハンバーグ、ポテトサラダ
- 酸味：サラダのドレッシング、トマト
- 苦味：ブロッコリー、サラダの葉物野菜
- うま味：肉、ハンバーグソース