

## ●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。

食物に対する好みは生まれながらに獲得しているものではなく、離乳期や幼児期を通しての毎日の食事を体験する事により獲得されるものです。そのために重要なことは、離乳期からできるだけ多種類の食物や調理形態の料理を体験させることです。



味には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の五味があるといわれていて、それぞれが、いわば信号としての役割を持っています。

- 甘味→ エネルギー源である糖の存在を知らせる。
- 塩味→ 体液のバランスに必要なミネラル分の存在を知らせる。
- 酸味→ 腐敗している、果物などが未熟である事を知らせる。
- 苦味→ 毒の存在を知らせる。
- うま味→ 体をつくるのに必要なたんぱく質の存在を知らせる。

味覚とは生きていくために必要なものを識別する能力なんだね！



●子どもの「おいしい」には味だけでなく、色、舌触り、シチュエーションも 影響  
なかなか食べてくれないで困り果てている時、「きっと味つけが気に入らないのね。」とレシ  
ピと格闘しすぎることありませんか。実は、子どもが「おいしい」と感じる要素は味だけで  
なく、食材の色や形、舌触り、ニオイ、大きさなど色々です。様々な情報を脳に取り込んで  
、それが「おいしい」と感じる構成要素になっています。

**切り方を変える、硬さを変える、だしの香りを足してみるなど変化をつけてみるといいでしょう。**

## ●子どもの味覚の幅を広げるには？

### (1) たくさんの素材の味を経験させる

基本は和食。だしの味を付けて様々な食材にチャレンジしてください。

**※注意**…ケチャップ、マヨネーズ、ソース、ドレッシングは素材本来の味を隠してしま  
すので離乳食では封印を。幼児でもこの時期に調味料に慣れてしまうと大人になっても濃い味を  
好むようになります。

### (2) 繰り返しの摂取で味を学習させて、嗜好を定着させる

砂糖や油と並んで、かつおだしも病みつきの食材の一つ。離乳期からかつおだしのうま味  
を定着させておくことで将来、砂糖や油などのおいしさに走ることを防いでくれます。

### (3) 食事が楽しいと感じる環境づくり

楽しい記憶とつながっているものは好きになるもの。無理やり食べさせられたものが嫌い  
になるのも学習の一つです。

# 食事のマナーを確認しよう

## ●食前・食後のあいさつ

「いただきます」…「野菜や肉、魚の命をいただく」というところから、食べることへの感謝の気持ちが込められた言葉。

「ごちそうさま」…ご馳走様の字のとおり、食材を求めて走りまわったことへの感謝の気持ちを込めた言葉。



## ●食べる姿勢

- ・いすに座って、テーブルが胸とおへそのあいだにくるようにする。
- ・いすの奥まで深く腰掛けて、足がブラブラしないようにする。
- ・おなかと机のあいだに、握りこぶし1個分あける。
- ・奥まで深く腰掛けられない場合は、背中に座布とんやクッションを置く。
- ・いすが高くて足がブラブラする場合は、踏み台を置く。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても  
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## ●正しいはし使い

### はしを使い始める目安

- ・はしに興味を示し、使いたい気持ちが出てきたとき。
- ・フォークで刺す、すくうなど、力を加減して食べられるようになってきたとき。

### フォークからはしへの移行時のポイント

- ・移行を急がず、少しはしを使ったら、スプーンやフォークに戻して、食べる意欲を途切れさせないようにする。毎日少しでもはしを使う経験をする。

## おはしのマナー

おはしの使い方にはマナーがあるってしってたかな？  
ここに書いてあるのは「嫌いな箸」といって、やってはいけないおはしのマナー！！  
嫌いな箸は、いっしょに食べている人をいやな気持ちにさせてしまうので気をつけようね。

### 正しいはしの持ち方と動かし方

- ① 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。
- ② 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。
- ③ もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。
- ④ 上のはしだけを動かすように練習する。  
下のはしは動かさない

<p>ねぶりばし</p> <p>はしの先をなめる</p>	<p>くわえばし</p> <p>はしをくわえたまま何かをする</p>	<p>なみだばし</p> <p>汁気をしたたらせる</p>
<p>せせりばし</p> <p>はしをようじのように使う</p>	<p>かきこみばし</p> <p>うつわに口をつけてかきこむ</p>	<p>かみばし</p> <p>はしの先をかむ</p>
<p>わたしばし</p> <p>食事中、食器の上にはしをわたす</p>	<p>まよいばし</p> <p>まよってはしをうごかす</p>	<p>つつきばし</p> <p>はしでつきさす</p>
<p>さぐりばし</p> <p>おかずをかきまわして具をさがす</p>	<p>うつりばし</p> <p>はしでさわった料理をたべずほかのものをたべる</p>	<p>【参照】 服部幸雄の食育アドバイス Q&amp;A</p>