

●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

人が「味」を感じられるのは、舌に「味蕾(みらい)」というセンサーがあるからです。味蕾で感じる「味」は、大きく5種類あると考えられており、これを「五味」と呼びます。

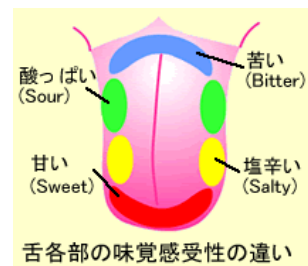
甘 味→ 砂糖、はちみつ など

塩 味→ 塩、しょうゆ、みそ など

酸 味→ 酢、梅、レモンなどの柑橘類 など

苦 味→ コーヒー、ビール、ピーマン、ゴーヤー、おこげ(ご飯や焼き魚)

うま味→ 出汁(昆布だし、かつおだしなど)



この中で、「苦味」「酸味」は、本能的に危険と判断され、子どもに避けられてしまう味わいです。特に苦味は、ごく少量でも感知します。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、腐ってしまってもう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に、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、様々な食経験を積むことで“食べられるものだ”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☆

人間の味覚は3歳までにほぼ決まり、8歳ごろには確定すると言われています。そのため、幼少期に多くの味に触れておくことがとても大切です。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、味への理解や興味を深めることができます。ぜひ、ご家族みんなで五味を意識して食べましょう!!



◎食事のマナーを守る

ことぶき保育園では、発達に合わせて、各クラス食事のマナーを指導しています。(正しいお箸の使い方、食事の最中にふさわしい会話など)

☆全クラスに共通する食事の際のお約束☆

あいさつ
いただきます
ごちそうさま



座って
いただく



よくかむ



すききらい
しないで食べる
(一口食べてみる)

