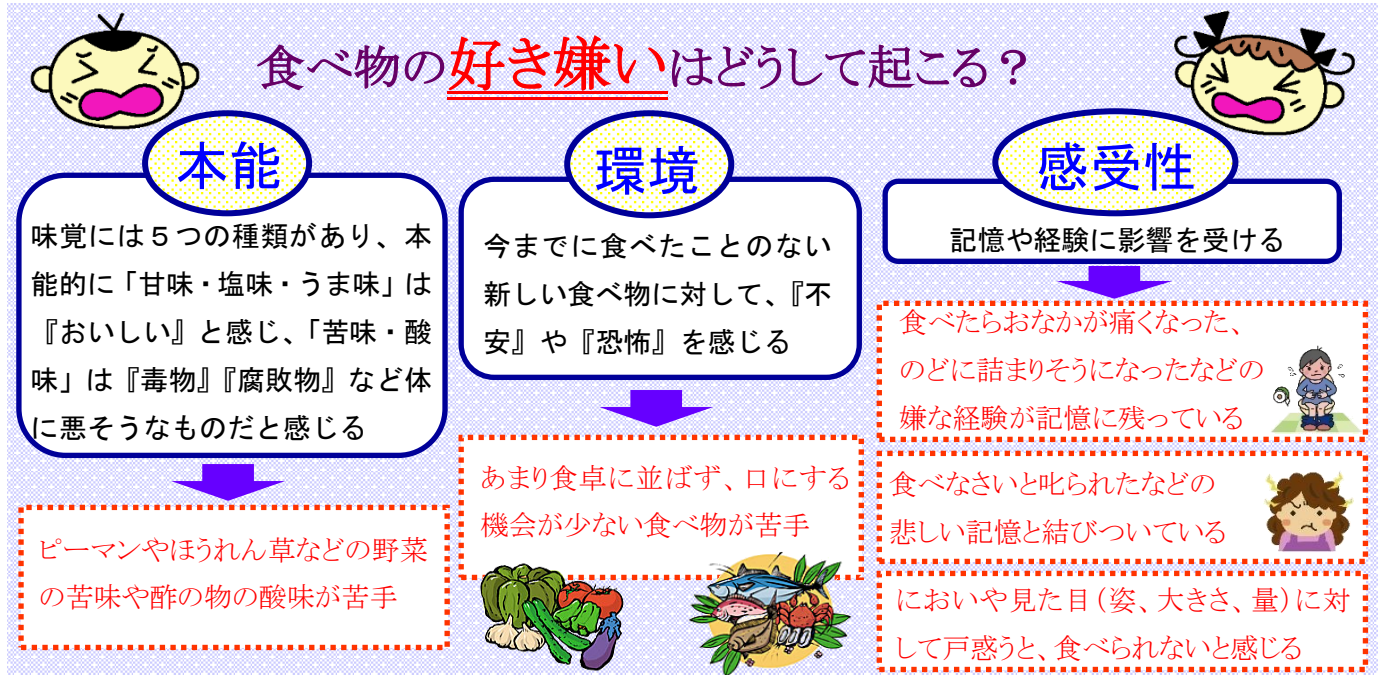


食育ひろば

今年度もあとわずかとなりました。1年前と比べると身体が大きくなり、できることも増えて、成長したなと感じることも多いのではないのでしょうか。

毎日元気に過ごすためにバランスのよい食事が大切と思っても、好き嫌いがある子どもが少なくありません。好き嫌いの起こる原因や対処法を知って、楽しく食事をしていきましょう。



子どもの味覚

口腔内には「味蕾(みらい)」という味覚のセンサーがあり、食べ物に含まれる化学物質を感知して、味を感じます。子どもの味蕾の数は・・・

約10,000個！！

味蕾は子どものころに増え、大人になると、半分ほどに減ってしまいます。味蕾の数が多いほど味に対して敏感なので、大人が「苦くない」と思っても、子どもは「苦い！！」と感じることがあるのです。

味蕾は胎児のときにすでに機能していて、味を感じることができるといわれています。

苦手な食べ物の対処方法

- 【その①】慣れる**

食べないからといって出すのをやめない。食べる回数を重ねて、周囲の人が食べているのを見ることで「食べ慣れたもの、見慣れたもの」という安心感がうまれる。
- 【その②】楽しい記憶にする**

「友達と一緒に食べたら嬉しくておいしかった」「料理のお手伝いをしたら食べられた」など楽しい記憶と結びつける。
- 【その③】食べやすくする**

「かみにくい食べ物は切り方やかたさを調節する」「とろみをつけて飲み込みやすくする」「だしや調味料を使って苦味やえぐ味をやわらげる」などの工夫をする。

食べ残してしまう理由には好き嫌いのほかに、1回の食事で食べられる量には個人差があるということもあげられます。時には「時期が来れば食べられるようになる」と、少しおおらかな気持ちで見守ることも大切です。