



杉戸中央みちのこ保育園

令和7年9月1日

虫の音とともに秋が近づき、ぶどうや梨が美味しい季節になりました。日中はまだまだ暑いですが、朝晩は涼しくなっていますので食事や体調管理に気を付けましょう。

★味覚を育てよう★

私たちが感じる味は基本的に、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つに分類され、これを「五味」といいます。人間は生まれたときから味覚があり、塩味以外の五味を感じることができます。離乳食で幅広い味を感じて味覚が育っていき、1歳半～2歳半くらいになると脳が完成して五味の区別がつくようになり、同時に好き嫌いが出てきます。好き嫌いによる偏食は4～5歳でピークとなり、8～9歳になると好き嫌いが定着してきます。

嫌いな食べ物を 食卓からなくさない

嫌いなものが度々食卓に上がってれば、何かのきっかけで食べて「意外とおいしい」と気づいて食べられるようになることもあるので、食卓から消さないようにすることが重要です。



薄味を心がける



旬の食材を選び、素材そのものが持つ「うま味」を利用して、薄味にすることを心がけましょう。「うま味」はかつお節、昆布、きのこ類、肉類、魚類などの食材があります。

いろいろな食べ方に チャレンジする



いろいろな味を経験することで、脳が刺激され、味の感じ方が変わってきます。例えば、肉じゃがの肉を豚肉から牛肉に変えてみたり、ポテトサラダをかぼちゃサラダに変えてみたりと工夫することで味覚の幅が広がっていきます。

味覚を育てるには？ 好き嫌いをなくすには？

楽しい環境づくり

食事を楽しい環境と結びつけることで、子どもは食べること自体を好きになります。具体的には、家族と一緒に食事をする、食器や盛り付けを工夫する、温かい雰囲気会で話をするなどが効果的です。



唾液を出すためによく噛む

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は様々な働きがありますが、味を感じやすくする働きもその一つです。野菜や海藻など、よく噛むものを選ぶといいでしょう。



今月の絵本給食～はらぺこあおむし～

日曜日の朝生まれたちっぽけなあおむしは、おなか がぺこぺこです。月曜日にはりんごをひとつ、火曜日には梨をふたつ……たくさんたくさん食べて、ふと ちょっぴりになったあおむし。さなぎになって、最後は美しいちょうちょに成長します。子どもたちに、「大きくなる」こと、「成長する」ことへの希望を与えてくれる絵本です。今月は絵本の中に出てくる「カップケーキ」をおやつで提供します。



今月の食育活動

そう組…10日 おにぎり作り（おやつ）
らいおん組…17日 おはぎ作り（おやつ）
幼児組…18日 お米の食べ比べ（おやつ）