



食育だより 2月号

こよみの上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は体力も低下して、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をして、寒さに負けず、元気に冬を乗り切りましょう！

～3歳までが勝負！子どもの味覚の育て方～

「3歳までの食経験は、その人の一生の味覚を左右する」そう聞いてドキッとすることも多いのではないのでしょうか。「三つ子の魂百まで」ということわざもありますが、3歳までに培われた味覚が、人の一生の味覚傾向を左右するといわれています。

～子どもの味覚のピークは生後すぐ 5か月過ぎから鈍感になっていく～

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ことを知らせる。
- ・苦味→毒の存在を知らせる。
- ・うま味→体を作るのに必要なたんぱく質の存在を知らせる。

このように、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のです。

舌の表面には、味をキャッチする器官「味蕾(みらい)」があります。赤ちゃんの味蕾はお母さんのおなかの中にいるころからでき始め、14週ぐらいで大人とほぼ同じ構造となり、生後3か月ぐらいまで増えていきます。味蕾は刺激物や喫煙で摩耗するため、成人男性では約7000個ほどですが生まれたばかりの赤ちゃんにはなんと1万個もあります。

よく、ミルクの銘柄を変えたりお母さんが辛い物を食べたりするとおっぱいを嫌がる赤ちゃんがいますが、これはこの時期の赤ちゃんの味覚が研ぎ澄まされているからなのです。生後5か月ぐらいで味覚が鈍感になると、今まで飲んでいたおっぱいやミルクとはちがうもの、つまり離乳食を受け入れることができるというわけです。

---NIKKEI STYLE 参照---



今年の節分は2月3日です！
みんなでおにぎをやっつけよう！
給食は、豆まきミートローフだよ～♪

