

# 食育だより 3月号



厳しい寒さもゆるみはじめ、日に日に春の訪れが感じられる季節となりました。一年も終わりに近づいています。初めは野菜が苦手だった子どもたちも、少しずつ食べられるように成長したのではないのでしょうか。体も心も一年前とは見違えるほど大きくなりましたね♪

## ～3歳までが勝負！子どもの味覚の育て方～②

### グルメにしなくてもいい、様々な味を受け入れて楽しむことを経験させる

おっぱいやミルクを飲んでいるうちはエネルギー源として必要な「甘味」や「うま味」「脂質の味」を本能的に好んで食べます。大人はししとうやピーマンなどの苦味を「おいしい」と感じますが、普通、子どもは見向きもしませんよね。子どもの味覚を育てることは、「わかりやすい味覚を卒業して、様々な味を受け入れて楽しむ、大人の嗜好に近づけること」と定義づけられています。

大人が苦味を「おいしい」と思うのは、自然と獲得できたものではなく、学習によって得た経験です。恐る恐る、試しに食べてみたら「あ、おいしいかも！」と学習したにすぎません。子どもが好むものだけでなく、3回食になったら味覚を広げて豊かにすることを意識しましょう。

実は人が感じる「おいしさ」はいくつかに類型化できます。

#### ・安心のおいしさ

小さなころから味覚に刷り込まれた味に対して安心感を覚え、それをおいしいと思うおいしさ

#### ・病みつきのおいしさ

食べると快樂が生まれ、おなかがすいていなくても食べてしまうおいしさ

パパ、ママのできることは、たくさんの「安心のおいしさ」を教えてあげて、「病みつきのおいしさ」をできるだけ減らしていくことなのです。

---NIKKEI STYLE 参照---

🍡 3月3日はひなまつり献立です 🍡

ちらし寿司 🍡 ひなあられが登場します！

お楽しみに～③

