

今月の食事だよりのテーマは「味覚」についてです！私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うまいことを味覚と言います。子ども達には甘味やうまい味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと苦手なことが多いです。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。



### なぜ、酸味や苦みが苦手なの？

「苦いからイヤ！」「酸っぱいから食べたくない！」苦手な料理や食材がある時、子ども達に理由を聞くとこのように回答されることがよくあります。苦みや酸味は、本能で避ける味だから苦手とするといわれています。腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

＜本能で避ける味＞



＜本能で好む味＞



### 楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

お子さんの味覚は成長とともに発達し、少しづつ酸味や苦みも受け入れられるようになります。今は苦手でもある日突然食べてみようと思う時がくると思って、食卓には苦手な物も並べてみてほしいと思います。ですが無理強いするとかえって食事が嫌いになってしまふことも。まずは以下の方法で楽しく挑戦してみましょう♪

#### ●一口だけチャレンジ！

目標を小さく設定することは、お子さんの自信につながります。「一口だけ食べよ」と声をかけ、食べることができたら思い切り讃めてあげてください。



#### ●食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどは、細かく刻んでハンバーグやドライカレーにだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的です。自分で取り出しができるので、無理なく挑戦でき、「食べられた！」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。

#### ●見せる・伝える

「おいしいね！」と笑顔で食べている姿は、お子さんにとって一番の食育です。大好きなお家の方がおいしそうに食べている姿は、お子さんが新しい味に挑戦する大きな動機になります。



おしらせ ★★12月のお弁当の日は 19日(金)、

27日(土)です。お弁当の準備をよろしくお願ひします。

★★18日(木)は日本全国おいしいごはん、大阪府の郷土料理を提供します。お楽しみに(\*^-^\*)

