

食育推進プロジェクトチームだより



五感を使って よく噛んで食べる

お子さまはもちろん
保護者のみなさまへ

お子さまと一緒に「味」の不思議を体験！

幼児期は、心身の発達とともに味覚発達のための重要な時期です。早い時期に覚える味（甘味、塩味、うま味）もあれば、幼児期には覚えられない味もあります。味覚は、特別な食べ物や体験が必要なのではなく、日常生活の中、食べ物に触れて、色や音、匂いの感覚を味わう経験を繰り返して脳を刺激し、多くの味覚情報を増やすことで発達します。豊富な「食経験」が鍵となります。

味覚の発達には、好き嫌いや感情のコントロールにも影響を及ぼすといわれています。今回は、お子さまと一緒に「味」の不思議を体験してみたいと思います。



噛んで、味の「変身」を楽しみましょう！

食べ物をよく噛んで食べると、元の味と比べて味が変わった、甘くなったという経験はありませんか？30回くらい噛んだ時は、元々の味と比べてどんな味に変身するのでしょうか？「甘さが増した！」「よく噛んだら土の匂いがした！」等、味の「変身」をお子さまと一緒にいろいろな食材で試して楽しんでみませんか？

例えば、「おもち」は、よく噛んで食べる日本の伝統的な食材の一つです。夕食の白ご飯、味噌汁の具材等も優しい味を、ゆっくり味わってみてください。

よくかんでたべる！
あじ が へんしん！



ごはん 	かんだ かいすう 30 かい	へんしんした あじ ?
---------	-------------------------	-------------------

どんなあじ に なりましたか？

第Ⅱ期「かみかみ習慣」での学び



第Ⅱ期「かみかみ習慣」（11月）
お世話になりました。

今回も、改めて発見したことや工夫していることがたくさん届きました。

○子どもは好きでないだろうと思い、今まであまり使っていなかったれんこん。意外によく食べてくれました。

○ピクルスの野菜の切り方を少し太くしました。

○野菜スティックは色々な味のソースを作って食感を楽しめるようにしました。ポリポリ、シャキシャキ楽しんでいるようです。

○いすの高さが合っておらず、座布団で座る高さを調節しました。（中略）日常すぎて流してしまっていたことに向き合う良いきっかけになってよかったです。

一方で、悩み事もありました。

○「食事の飲み物を出すのをやめましたが、子どもが「飲み物が出てない」「喉が乾いた」といいます。どう工夫したら良いか考えが及びませんでした。」

■夏場だけの問題ではないですね。例えば、汁物や水分が多い野菜料理を一品加えてみたり、食事の途中、小さなコップで一口飲む時間を時々設けてみたりするのはいかがでしょうか。

「おいしい」と思う雰囲気づくりも大切にしてください。

○食事終了前やお腹がいっぱいになると姿勢が悪くなります。

■「食べる姿勢」を通して、お子さまの食事の様子をしっかり見守っていらっしゃる事が伝わり嬉しく思いました。

親子でおやつの時間を楽しみましょう！

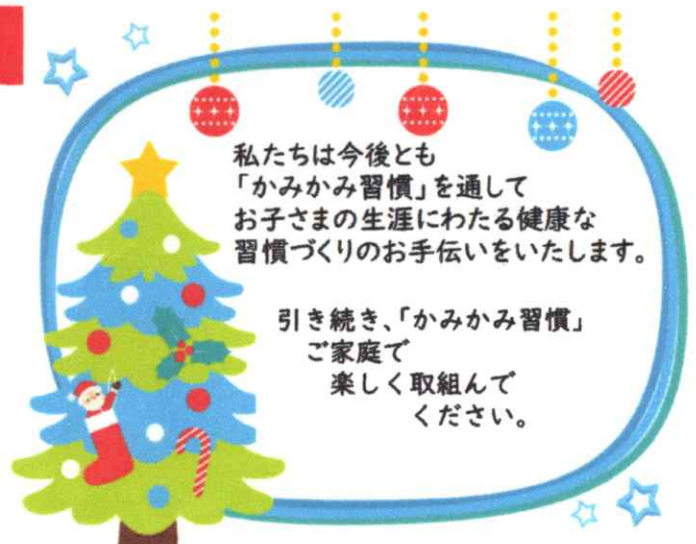
「おやつを『あたりめ』や『せんべい』『いもけんぴ』にしてみました。」という感想もいただきました。

■幼児にとって「おやつ」は大切な食事の一部であり、楽しみな時間です。食を楽しむ、興味・関心を広げる絶好のチャンスでもあります。休みの日などに、一緒にお菓子づくりやおやつ選びを楽しんでみませんか。



■簡単「いもけんぴ」のご紹介

さつまいもの皮をピーラーで薄くむきます。更に重ならないように乗せます。電子レンジ(600W)で約60秒加熱します。冷めたら「パリッ」と固いいもけんぴの出来上がりです。加熱直後はやけどに気を付けてください。



私たちは今後とも
「かみかみ習慣」を通して
お子さまの生涯にわたる健康な
習慣づくりのお手伝いをいたします。

引き続き、「かみかみ習慣」
ご家庭で
楽しく取組んで
ください。