

子どもの「おいしい！」 感覚を育てましょう



子どもの味覚

人間の舌で感じられる味覚には「甘い」「辛い」「酸っぱい」「苦い」「うまい」の5つがあり、それぞれが複雑に絡み合って「おいしさ」を感じることができています。

舌にある「味蕾（みらい）」という味を見分ける細胞は、赤ちゃんほど数が多く、成長するとともにだんだん少なくなっていくます。つまり、子どもは大人よりも微妙な味の違いや食感を敏感に感じとることができます。そして、乳幼児期に経験する味や食感が将来の食の好みを決めるとも言われています。

「味覚育て」のきっかけあれこれ

■うまみが味わえる料理の工夫

- ・天然だしを使う～うまみ成分の効果が味をひきたて薄味でもおいしくなる。
- ・できるだけ水を足さず蒸し煮にする～食材のおいしさが出て調味料を少なくできる。

■親子クッキングのすすめ

- ・料理は五感を刺激する経験の宝庫！はじめは「味見」のお手伝いからでもOK。
- ・自分で作ったものを食べたときの感動や作り上げた達成感が「食べたい」意欲につながる。

味覚を育てる経験を

大人でも初めて経験する食べ物の味や歯ごたえに抵抗があるのは自然なことのように、幼児期もまた当然のことです。

ただ、味覚は経験によって幅を広げるものですので、幼児期のうちにさまざまな味に触れるきっかけづくりをすることが大切です。



■地元の食材を食べる

- ・新鮮な旬の食材のおいしさを味わう～道の駅や水の駅、スーパーの地元野菜コーナーの活用。
- ・家庭菜園もおすすめ～育てた命に感謝して食べることは苦手野菜を克服するきっかけにも。

■濃い味・脂の味に注意

- ・ファストフードや脂たっぷりの料理、化学調味料の味を生涯に渡ってのおいしさの基準にしない～子どもは「健康のために食べない」という判断はできない。早いうちから生活習慣病発症の心配も。



味覚を育てる おすすめレシピ

豆腐白玉入り吉野汁

保育所給食でも提供している人気メニューです。「吉野汁」とは葛粉でとろみをつけた汁のこと。葛粉の名産地の奈良県吉野地方が名前の由来です。このレシピでは片栗粉でとろみをつけています。

■「味覚育て」のポイント

- ①白玉をこねる・丸めるなど子どもと一緒に料理ができる。
- ②だしのうまみと食材の味がよく出て、薄味でもおいしい。

【作り方】

- ①ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
- ②沸騰した湯で、一口大に丸めた①をゆでる。浮き上がってきたら、冷水にとってザルにあける。
- ③鶏もも肉は、ひとくち大に切る。玉ねぎは1cmくらいの角切り、にんじんはいちょう切りにする。油揚げはお湯をかけて油抜きし、縦半分にして1cm幅に切る。ほうれん草はゆでて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。

【材 料】 大人2～3人分

| | | | |
|--------|--------|-------|------|
| 白玉粉 | 60g | 鶏もも肉 | 100g |
| 絹ごし豆腐 | 80～90g | 玉ねぎ | 80g |
| かつおだし汁 | 4カップ | にんじん | 50g |
| しょうゆ | 大さじ2/3 | ほうれん草 | 50g |
| 塩 | 小さじ1 | 油揚げ | 30g |
| 酒 | 小さじ1 | サラダ油 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1/2 | | |
| 水 | 小さじ2 | | |

④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、油揚げを加えてさらに炒める。だし汁と調味料を加えてにんじんが柔らかくなるまで煮る。

⑤片栗粉を水で溶いて④の鍋に加えてとろみをつけ、豆腐白玉とほうれん草を加えて、器に盛りつける。