

給食室の窓から 2022.2

2月に予定していた「節分行事食」や「晩白柚(ばんぺいゆ)」の提供が中止になってしまいました。とても残念です。

1月～2月ごろに出荷される「晩白柚(ばんぺいゆ)」は熊本県八代市でしか栽培されていない世界最大級の柑橘類です。みたかつくしんぼ保育園では、晩白柚を提供するとき文旦やはっさく、温州ミカン、ゆず、かぼす、キンカンと一緒にしてもらい同じ柑橘類なのにその大きさや色、香りがそれぞれ違うことを体感します。どのクラスもまずは晩白柚の大きさに声を上げます。乳児クラスはしばらく観察すると「赤ちゃんみかん！」と言ってキンカンを取り合います。「大きい」より「小さくかわいい」ほうが気にようで、自分たちはもう赤ちゃんじゃないよ！と言っているみたいで小さくてかわいい(笑)です。幼児クラスになると楽しみ方が違います。大きい順に並べてみたり、色で分けてみたり、名前を覚えようと何度も声に出します。食卓で色々な事を学ぶ子どもたち。保育園の給食が「気づき」や「興味・関心」に繋がってほしいと願って続けてきた活動です。来年はみんなと晩白柚を楽しみたいなあ。

好き嫌いはわがままですか？

子どもの好き嫌い。実はそのメカニズムは極めて動物的です。食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養素を摂取すること。人は、栄養素を体内に取り込むときに、「人にとって有益か！」「危害がないか！」を味覚で検知しています。子どもたちが健康に生きるためには、「正しい味覚」を育てることが

★味覚を育てる方法

1・接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしいそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

<無理強い逆効果>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげる
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ



2・いろいろな食品・味に触れさせる

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で与えることで、その傾向が顕著に表れます。正しい味覚を育てるためには、早い時期からいろいろな食品を繰り返し経験することが大切です。

3・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせ、食べる練習をしましょう。



4・食べることを勇気づける言葉かけを

人は、「脳で食べる」と言われるほど、情報は食べ方に影響を与えます。「季節のトマトは甘くておいしいね！」「栄養がたくさん入っていて元気になるよ！」というような肯定的な情報を子どもに繰り返し伝えることは、健康な食品をおいしく食べることができる「味覚」を育てる上で効果があります。

5・五感を使って味わう



人は、五感(視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚)を使って食べ物を味わっています。これらの全ての刺激を認識することで食への関心が高まり、味覚を育てることにつながります。

子どものお手伝い・・・毎日「味見」をしましょう



参考文献 子どものための味覚教育 石井克枝 Jacques Puisais 坂井信之 田尻泉
味覚と嗜好のサイエンス 伏木亨 丸善株式会社