



ほくしんこども園

「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌を感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われます。最初に、母乳に含まれている「甘味」と「うま味」に、次の離乳食で「塩味」に出会います。そして、幼児食に進む中で、「酸味」と「苦味」も味わえるようになります。

本能的に好む味
甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。

体が危険を感じる味
酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味のあるホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。

発達と共に体が欲する味
塩味

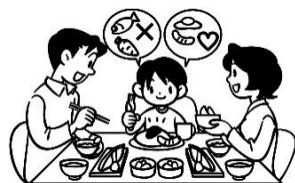
塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。

よくかんで食べよう！

もやしのおひたし

材料 (4人分)

もやし	1袋
人参	1/4本
ほうれん草	1/2束
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1

**つくりかた**

- ① もやしをざく切りし、ゆでる。
- ② 人参を細切りにし、ゆでる。
- ③ ほうれん草をゆで、3cmぐらいに切る。
- ④ 人参、ほうれん草、絞ったもやしと調味料を混ぜる。

※短く切ると小さい子どもでも食べやすくなります。

