

いっただきま〜す！！

暦の上では立冬となり、めっきり日が暮れるのが早くなりました。また、街路樹の葉も日に日に落ち、木枯らしにその葉が舞う季節ですね。これから朝夕ともに冷え込む季節になるので、暖かくして体調に気をつけましょう。



11月の行事食

- ▼炊き込みご飯
- ▼鯖のもみじおろし煮
- ▼きのこのソテー
- ▼すまし汁

鯖のもみじおろし煮は、大根と人参を使って、「紅葉」の様子をイメージしました。すまし汁には松茸麩を使いました。きのこの形を楽しんでもらえていたら嬉しいです。



10月のお芋掘りでたくさん収穫したさつまいもは、給食にも取り入れました！11月の献立のさつまいもはすべてこのさつまいもを使用しています。スイートポテトや芋ようかんなど、クラスでのクッキングにも使用してくれています。秋の味覚を様々なかたちで味わうことができたのではないのでしょうか？

味覚の仕組みと嗜好の発達

〇味の基本

味の基本は、「甘味」「塩味」「旨味」「酸味」「苦味」の5つで成り立っています。これを「五原味」といいます。

- 甘味：体の主要なエネルギー源
- 塩味：重要なミネラル、ナトリウム
- 旨味：タンパク質を示すアミノ酸と核酸の味



本能的に好み、体に必要な味として受け入れられる
母乳やミルクはこの3つの味を併せ持つ

- 酸味：腐敗の味
- 苦味：毒物の味

本能的に避ける味で体に不要と判断される



こどもが苦味のあるピーマンをはじめとした野菜やレバーを苦手なものもこのため

…しかし、その後の経験によって酸味や苦味も受け入れられるようになっていきます。

〇味を受け入れられるようになるには？

味を感じることに個人差はなく、例えばピーマンの味は誰もが同じように感じます。その味を受け入れるかどうか判断する根拠になっているのが、「味の記憶」です。これまで食べてきた食べ物の記憶を辿って、「これは食べていいものなんだ」と判断します。

そのために、子どもたちは**たくさんの食べ物や味と出会い**、それらを記憶していくことが大切になります。そうして今まで**苦手だったもの、嫌いだったものが食べられる**ようになり、嗜好が発達して好き嫌いが減っていくことにつながります。



〇味の記憶をつくる

味の記憶を増やすには**楽しい体験と結びつける**ことが重要です。例えば「わいわい一緒におしゃべりしながら食べた」など楽しい雰囲気の中で食べたものは、「おいしい！」「もっと食べたい！」と感じ、それと同時に**プラスの味の記憶**として蓄積されます。

反対に好き嫌いをなくそうと無理やり食べさせてしまったりすると、それは「まずい」「食べたくない」などといった**マイナスの記憶**となり、嫌いなものをつくってしまう原因になります。

そのため、苦手なもの・嫌いなものを作らないようにするには、**楽しいと思える体験と味の記憶を結びつける**ことが大切です。