



みどりっこだよ

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

子どもの味覚の発達について

味覚の発達には、乳幼児期から幼児期にかけての食事が大切と言われていますが、好き嫌いがあったり色々工夫をしても野菜を食べてくれなかったり…この時期の食事には悩まされることも多いのではないのでしょうか。そんな時に知ってもらいたい、子どもの味覚についてお話しします。

味覚の役割

『甘味』『うま味』『塩味』

甘味は炭水化物（エネルギー源）、うま味はたんぱく質、塩味はミネラルの存在を教え、生きていくために「体にとって必要な食べ物」を伝えるため、本能的に好まれる味。



『酸味』『苦味』

酸味は腐敗、苦味は有毒物質のシグナルなので、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝え、初めは受け入れられない味とされる。何度も経験していくことで徐々に慣れていく味。



味覚の発達

味覚は、生後3ヶ月頃から10歳頃に発達するといわれています。

0～1歳頃…離乳食を通してさまざまな味を、食感、舌触り、温度、匂い、色彩などの五感で感じながら、食べ物のおいしさを知っていきます。また、食べ物を口の中に留めて舌で感じたり、よく噛んだりすることで、味覚が発達していきます。

2～3歳以降…自我が発達するとともに、食べ物の好みを主張するようになり、この頃から「嗜好学習」というのが加わります。

「嗜好学習」とは？

味だけで判断するのではなく、食事の時の環境や身体の状態、五感で感じる体験など、あらゆる情報が積み重なって“好き嫌い”を判断するようになります。

味覚を育てるポイント

いろいろな食体験を



食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。離乳食、幼児食を通して、多くの食材や料理を経験させてあげることが大切です。

薄味を心がけて

早いうちから濃い味に慣れてしまうと、薄味のものを受け入れることが難しくなり、生活習慣病にもつながります。

一緒に食事をしましょう♪

一緒に食べる人が「おいしいね」と声をかけたり、美味しそうに食べたりしている姿を見せると、子どもは「食べることは楽しい」と感じ取ります。

家族そろって食卓を囲み、楽しい雰囲気を作ることも味覚の発達には大切です。

また、食べたことのないものや、苦手なものを「食べなさい」と叱られて食べるより、家族やお友達が美味しそうに食べているところを見たり、励まされたりして食べる方が効果的です。

子どもの頃は、特に記憶による影響を受けやすいため、食事の時は楽しい経験をたくさん増やしてあげることが大切です。「あまり食べてくれない」「好き嫌いが多い」など、子どもの食事で悩んだら、まずは食事の環境を整えて「食べることは楽しい！」と感じるきっかけを作ってあげましょう。

