



# きゅうしょくだより

## ～ 食事を通して五感を刺激しましょう～



生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。

特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。



### ★ 味覚・味わう

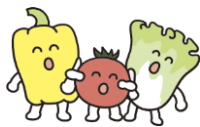
人は、本能で母乳の持つ甘味は受け入れることができますが、それ以外の酸味や苦味などは危険なものとして避けようとしています。子どもは、繰り返して食べる体験を通して、安全に食べられることを学び、味わうことができるようになります。毎日の食事でいろいろな食材に挑戦しましょう。

### ★ 嗅覚・鼻で嗅ぐ

生臭さがある魚に対しての好き嫌いは、味覚ではなく嗅覚の刺激が原因となっていることがあります。嗅覚に関連した好き嫌いでは、「かつおのだし汁」を活用するのが効果的です。一貫性のある「だし汁」の風味で、食材特有の香りを和らげることができます。

### ★ 視覚・目で見る

視覚的な刺激として、好きなキャラクターのお皿を使ったり、苦手な料理をスプーンにのせて、「がんばって食べよう!」と思える盛り付けなども、食べる意欲の向上につながります。見た目の工夫で楽しく食事をしましょう。



食欲アップにつながる見た目



子どもの好きなキャラクター



盛り付けの工夫

### ★ 聴覚・耳で聞く

咀嚼によって発生する音は「骨導音」と呼ばれています。せんべいを食べた時の「サクサク・ガリガリ」といった音は、おいしさにつながる音ですが、子どもによっては、嫌がることもあります。また、食べた時の音ではなく、食具がぶつかる音を極端に嫌がる子もいます。食事時には子どもの反応をよく観察しながら食べることに集中できる環境づくりに努めましょう。

### ★ 触覚・手・口で触れる

子どもの食べる機能の発達に合わせて、子どもが心地よいと感じる舌触りの固さや大きさに調理する必要があります。手づかみ食べは五感の刺激を促します。食材の感触を認識し、手の動きと連動して自分の口まで運び、噛んでおいしいと感じられるのは、子どもにとって楽しいことです。幼児期には、食材に実際に触ったり、ラップでおにぎりを作ってみるなど、触れて食べる体験を積み重ねて食べる意欲を育みましょう。