



《食べ物の好き嫌い。なぜできてしまうの?》

人は生まれつき自分にとって「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。外界からのさまざまな刺激を受け、それに反応するとき

- ① ヌルヌルして食べにくい。パサパサして食べづらい (触覚)
- ② 苦くて嫌、酸っぱくて食べたくない (味覚)
- ③ 生臭い (臭覚)

といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかによって食の嗜好はでき上ります。

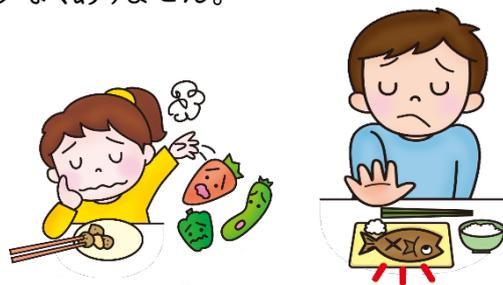
また子どもは食べなれた物を好みますが、初めての食品にはなじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。

《何でも食べられるようになるには?》

- ① 子どもの食べやすい調理法の工夫
 - ② 楽しい食事の環境設定など
- 子ども主体の食事について、大人サイドの見直し改善も必要かもしれません。特に幼児期には家庭での食事・給食を介して、食べ物の素材に触れ、色、形、におい等の感覚を受け止めて味覚の体験学習を繰り返すことが大切です。

まず、ご家庭の食事環境から見直してみましよう。

年齢を重ねるうちに嗜好も変わっていくのも事実。あまり深刻になり過ぎないことも大切です。



食育くん まじん



秋の味覚

秋の味覚と言えば、皆さんは何を思い浮かべるだろうか。山では、きのこ、あけび、いちじく、栗などが採れて実に楽しい季節だ。

最近「ポポー」という珍しい果物に偶然出会った。木から落ちていたのを見つけたのだ。

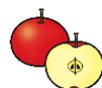
9月20日の下野新聞に掲載されていたので、姿かたちはそちらで確認してほしい。楕円形で色は緑色。完熟すると黒くなり、香りはマンゴーのようでほの甘い。味はバナナをさらに柔らかくしたようでアボカド風。この説明でお分かりいただけるだろうか。何とも不思議な果物である。

調べてみると、栄養価がとても高く、素晴らしい果物だということがわかった。明治時代に北米から日本に来たが、傷みやすいのと、見た目もきれいではないのが災いして市場には出回らなかった「残念な果物」「幻のフルーツ」なのだそう。

新たな食べ物と出会えた感動と自然の恵みに感謝しながら味わったのは言うまでもない。欲張りな私にとっては嬉しい限りである。

「食べるって本当に楽しい!」

(裕子)



食育コラム