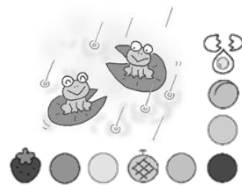




ねん がっごう
2025年6月号

しょくいく 食育ひろば



つゆ きせつ 梅雨の季節となりますが、こどもたちはあめ みず 雨も水たまりも大好き。ぜひ、あめ ひ 雨の日ならではのお出
かけやうちあそびを楽しみましょう！6月は国や地方公共団体、関係機関などが協力して食育推進
うんどう 運動を進める「食育月間」でもあります。この機会に私たちの「食」を見直してみましょう！

ゆた み か く けい せい にゅうようじき 豊かな味覚形成は乳幼児期から



きほんてき み か く やくわり
5つの基本的味覚の役割

からだ ひつよう
体に必要なものを教えてくれる味

かんみ
甘味

エネルギー源
となる糖の存在
を知らせる味

うま味

筋肉や内臓のもとに
なるたんぱく質の存
在を知らせる味

えんみ
塩味

体の調子を整え
るミネラルの存在
を知らせる味

にんげん ほんのうてき この み か く
人間が本能的に“好む”味覚



からだ けいけん
体に危険なものを教えてくれる味

にがみ
苦味

毒があるかも
しれないこと
を知らせる味

さんみ
酸味

腐敗している
ことを知らせる
味

にんげん ほんのうてき さ み か く
人間が本能的に“避ける”味覚



さまざま あじ 様々な味は味蕾(みらい)という主に舌にある味覚の受容器で感知します。味蕾の数は乳幼児期
が最も多く、1万個ほどあると言われており、その後は年齢を追うごとに急速に減りはじめます。
す きら おお みらい おお あじ びんかん げんいん ひと かんが
こどもに好き嫌が多いのは、味蕾が多く味に敏感なことが原因の一つと考えられています。



こ かんみ み えんみ ちゅうい
濃い甘味・うま味・塩味に注意！

濃い甘味・うま味・塩味を乳幼児に慣れさせることは、
正常な味覚の発達を損ねる可能性があります。

濃い甘味... お菓子、ジュース・コーラなどの
清涼飲料水

濃いうま味... ファーストフード、スナック菓子、
カップ麺など

濃い塩味... スナック菓子、フライドポテト、
カップ麺など



み か く
味覚クイズ



「甘味」「うま味」「塩味」「苦味」「酸味」の中で
一番感じやすい味はどれでしょう？

①甘味 ②うま味 ③塩味 ④苦味 ⑤酸味

【答え】④

味を感じる感覚が一番高いのは「苦味」、次が「酸味」と
言われています。ピーマンなどの苦味や酢の物などの
酸味は何度も経験することで徐々に慣れていく味です。

み か く さいごろ かんせい い 味覚は10歳頃までに完成すると言われています。『いろいろな食材を食べる経験』を通して、
のう み か く じょうほう ちくせき す きら た もの たい 脳が味覚の情報を蓄積し、好き嫌いや食べ物に対するイメージが完成していきます。食材本来の
あじ かん あじ こころが さまざま しょくたいけん み か く そだ す きら こくふく
味を感じるように、うす味を心掛け、様々な食体験で味覚を育てて、好き嫌いを克服しましょう！

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



いまが おいしい たべもの

「なまえ は なあに？」

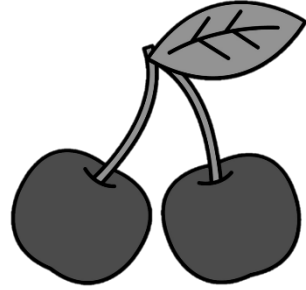


①



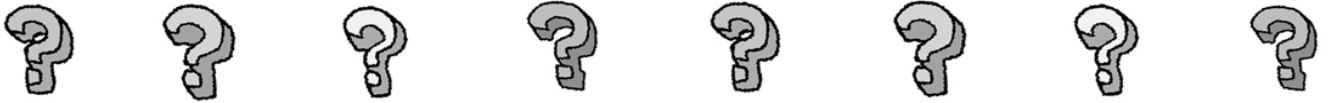
いちねんに さんかい とれる ちいきも
あるよ。ひらべったい ものや むらさき
いろや きいろの ものも あるよ。

②



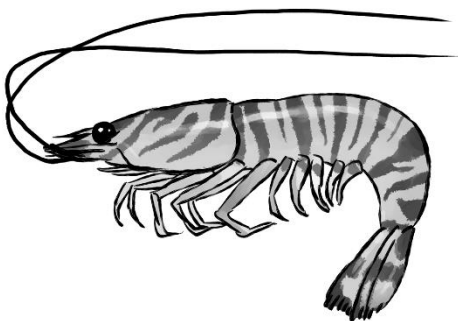
なまの ものは なつのはじめ しか
たべられないよ。しゅうかくして すぐが
いちばん おいしいので はやめに
たべよう。

② (なまの) ① (なまの)



たべもの くいず

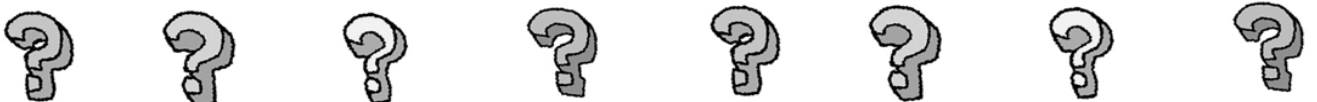
なつに とれる えびだよ、なまえは なあに？



① でんしゃえび

② ひこうきえび

③ くるまえび



③ (くるまえび)