



令和4年11月30日
ふたば保育園

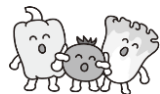
～食事を通して五感を刺激～

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。

■五感とは

人は、体を健常かつ安全に保つために、感覚器官である「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報を受け取っています。この情報は、神経系が利用できるシグナルに変換され、脳はこのシグナルを「見た目(視覚)、味(味覚)、臭い(嗅覚)、音(聴覚)および感触(触覚)」として解釈します。子どもは、この五感を統合して心地よい(安全・安心)」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。



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。薄味に慣れることで味覚は発達しやすくなります。



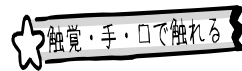
食に関わる嗅覚の刺激には、調理中の匂い、食事中の匂いなどがあります。調理中の匂いには、ごはんの炊ける匂い、カレーの匂い、魚を焼いたときの匂いなどがあり、食事中の匂いには、フルーツや野菜の持つ素材そのものの香りがあります。



人は、視覚からの情報が8割と言われている、美味しいと感じる食事や、味覚などから感じ取る情報よりも、見た目からおいしさを判断しています。食材だけでなく、お皿選びやテーブルセッティングの工夫でも、視覚を刺激します。



包丁で食材を切る音、食材を焼く時の音、食べる時のおかずの音などは聴覚を刺激します。また、食事中の会話なども聴覚を刺激します。料理に何の食材が入っているかなどの会話から、食事に興味を持つきっかけ作りになります。



子どもの食事は、熱すぎず、冷たすぎない適温で提供することが大切です。そして、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。

親子でクッキング！！

スイートポテト

～つぶして混ぜよう～

材料(4個分)

さつまいも...約250g
(小1本)

砂糖...大さじ2
豆乳...30cc
メープルシロップ...少々



★作り方★

- ①さつまいもがやわらかくなるまで蒸す。
(焼き芋にしたり、レンジでやわらかくしたり、お湯でゆでたりしてもよい)
- ②①のさつまいもの皮をむく。(①と②は逆でも可)
- ③さつまいもをつぶす。
- ④砂糖、豆乳をさつまいもに混ぜて、よく練る。
- ⑤④を4等分にする。
- ⑥⑤を形を整えて、アルミカップに入れる。
- ⑦メープルシロップを⑥の表面に塗る。
- ⑧⑦を天板に並べる。
- ⑨約180℃に温めたオーブンで15分ぐらい焼く。
(表面に焼き色がつく程度。オーブントースターで焼く場合は、5分程度)



★ポイント★

アルミカップではなくラップで包んで、茶巾しぼりのように、ラップを寄せ集めたところをギュッとしぼると、丸くなります(焼くときはラップを取ります)。



■記憶と結びつく食体験

複数の感覚を総合的に使って経験した食事は、子どもたちの記憶に残り、次に子どもたちが食べ物を選択する手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切。五感をフル稼働させた結果、「食べない」ということがあるかもしれませんが、今は練習の時！とおおらかな気持ちで見守り、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心がけましょう。

