

朝夕の涼しさが、実りの秋、食欲の秋がきたことを教えてくれます。11月は、文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。旬のおいしい食べものが豊富に出回り味覚を楽しむ絶好の季節です。自然のものがおいしい時期ですから、秋の季節は加工された調理済み食品などの使用はできるだけ少なくして、その分、旬の素材を生かした手づくりの料理を与えるようにしましょう。

なぜ、食嗜好は発生するのか？

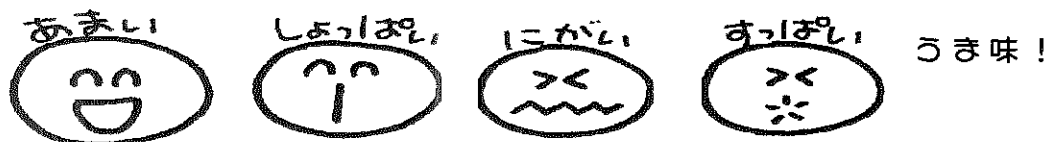
初めて食べたとき感じなかったものが、何度か食体験を重ねると、おいしいと感じるようになったことはありませんか？

人間は生まれつき、おいしい、まずいを区別する能力を持っているといわれています。特に五原味のうち、生きていくためのエネルギーサインである甘味や、成長に必要なタンパク質のサインであるうま味、体液保持のサインである塩味は、本能的においしく感じる味といわれています。また、腐敗を避けるという酸味や、毒を避けるという苦味は、不快な感覚としてとらえられます。

快、不快の味を覚えて食嗜好が発生しますが、食体験を重ね、脳に記憶が蓄積されることにより、徐々に受け入れられて、味の幅は広がっていきます。

子どもにとって野菜は苦手な食材ですが、調理法を工夫して食体験を重ねるとおいしく感じて脳に記憶され、徐々に受け入れられていきます。

子どもの食事に対応する際は、「一口でも食べて」というよりは、「食べたいもの・好きなものが徐々に増えているね。」といった、言葉かけや「はげまし」のほうが重要です。



Let's クッキング

紅芋のクリームチーズ

<作り方>

- ① 紅芋をゆでてつぶす。
- ② ボウルにクリームチーズと砂糖を入れてよくまぜる。
- ③ ②に①と生クリームを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ クラッカーに③をのせていただく。

<材料> 3～4人分

紅芋	50g
クリームチーズ	25g
生クリーム	大1
砂糖	大1/2
クラッカー	10～15枚

