



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、こどもたちは雨も水たまりも大好き。ぜひ、雨の日ならではのお出
かけやうち遊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
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 おし
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
人間が本能的に“好む”味覚



からだ きけん おし
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
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。
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！

こ かんみ み えんみ にゅうようじき な
濃い甘味・うま味・塩味を乳幼児に慣れさせることは、
せいじょう みか く はったつ そこ か のうせい
正常な味覚の発達を損ねる可能性があります。

こ かんみ... お菓子、ジュース・コーラなどの
せいじょういんりようすい
清涼飲料水

こ かんみ... ファーストフード、スナック菓子、
カップ麺など

こ えんみ... スナック菓子、フライドポテト、
カップ麺など



みか
味覚クイズ



かんみ み えんみ にがみ さんみ なか
「甘味」「うま味」「塩味」「苦味」「酸味」の中で
いちばんかん あじ
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

あじ かん かんどう いちばんたか にがみ つぎ さんみ
味を感じる感覚が一番高いのは「苦味」、次が「酸味」と
いわれています。ピーマンなどの苦味や酢(す)などの
さんみ なんと けいけん あじ
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 さいご かんせい い しょくざい た けいけん とお
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 じょうほう ちくせき す きら もの たい かんせい しょくざいほんらい
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

栄養士 鬼武 百合江

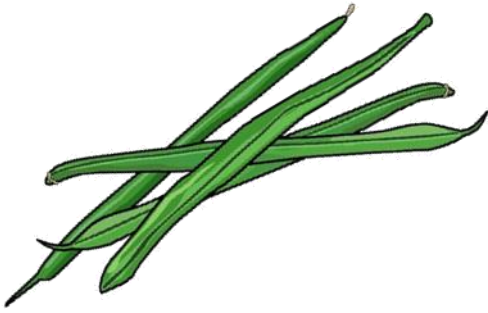


いまが おいしい たべもの

「なまえ は なあに？」

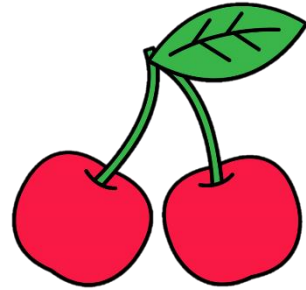


①



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



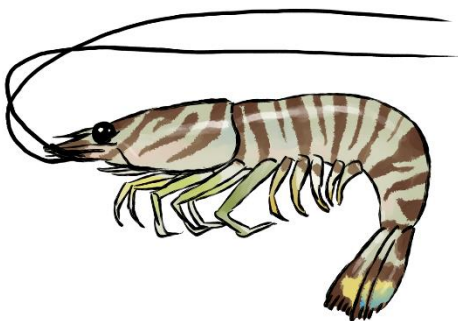
なまの ものは なつのはじめ しか
たべられないよ。しゅうかくして すぐが
いちばん おいしいので はやめに
たべよう。

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) ② (ひこうきえび) ① (でんしゃえび)