



知っ得情報

はっぴー食育通信



お子さんの食生活とお口の健康づくりについて様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士からお送りします！

今月の食生活のテーマは
乳幼児期の味覚の発達 ～「いまの食経験」が未来につながります！～

乳幼児期は味を感じる力(味覚)が育ち、「好き嫌い(嗜好)」の土台ができる大切な時期です。味覚は生まれてから急に育つのではなく、離乳食や幼児食での“くり返しの食経験”を通して少しずつ育っていきます。

～乳幼児を感じる味の特徴～

- 【甘味】生まれたときから受け入れやすい
- 【苦味・酸味】はじめは警戒して嫌がる人が多い(自然な反応です)
- 【塩味】濃い味に慣れると薄味が物足りなく感じてしまう

～味覚を育てる3つのコツ～

- ① 薄味を基本に！
⇒大人の食事の味の半分程度の味付けに
※普段の大人の食事の味が、外食の味付けよりも薄くなるようにしましょう。
- ② 食べやすい食感も大事
⇒味覚の育ちは「味」だけでなく、食事の“香り”“温度”“かたさ(食感)”も関係しています。お子さんの好みを見つけてみてください。
- ③ 食経験を広げる
⇒お口の発達に合わせて、色々な食材を食べる機会を増やしましょう。苦手な食べ物も、何度か食べていくと、味に慣れていきます。

食べない日があっても大丈夫！

お子さんの味覚は育っている途中です。「薄味」「苦手な食べ物にもたまに挑戦」「楽しい食卓」の積み重ねが、将来の食べられるもの・好きな味を広げていきます。焦らず、お子さんのペースで進めていきましょう。



今月のお口のテーマは
歯の数と「食べやすさ」の関係

今、お子さんの歯は何本生えていますか？乳歯は3歳頃に20本生えそろいます♪
奥歯が生えそろうまでは繊維の多い食材(生野菜など)や弾力のあるもの(お肉など)はすりつぶしたり、かみ切ることができません。

歯がないところで無理にかもうとすると歯肉にかたいものが当たったり、お口の中で食べ物がまとめられず、食材を嫌がったり、偏食につながることもあります。

前歯が生えていたら“前歯を使う練習”つまり「手づかみ食べ」や「かじりとる動作」をして“一口量を覚える”と奥歯を使う準備運動になり、これからのお口の発達、かみ合わせなどの大切なステップになります♡