

## 豊かな味覚を育てる

人間の味覚は、3歳までにほぼ決まり、8歳ごろまでには確立するといわれています。

その為、3歳までに多くの味覚に触れておく事が大切です。

では、食経験をする上で、どんな事がポイントなのでしょう？

まず、味の発見を楽しむ工夫をしましょう。

例えば、味覚クイズのように「チョコレートって、どんな味？」というクイズに対して、「甘い！」と答えたら、「苦味」もある事を伝えて味覚への関心を高めていきましょう。

また、食材をよく噛む事が味覚を磨くといわれています。

味蕾（みらい）は舌だけでなく上あごやのどにも分布しており、よく噛む事でおいしさをより感じる事が出来るのです。

繊細な舌の感覚を養うためにも、また健康のためにも薄味を心がけましょう。濃い味付けは、舌の感覚をマヒさせてしまいます。

ご飯にふりかけをかけたり、チャーハンなど、子ども達は大好きですが、白米そのものを味わう経験もさせてあげたいですね。

そして、食事の時には、「これ甘いね」「ちょっと苦いけど、くせになるね」など大人が積極的に味を言葉で表現してあげる事も大切です。

「これが甘くて、こっちがすっぱいのか」と味への理解が深まるだけでなく、「みずみずしい、コクがある」など多くの表現をする事で、子ども達の言語力も鍛えられます。