



給食だより

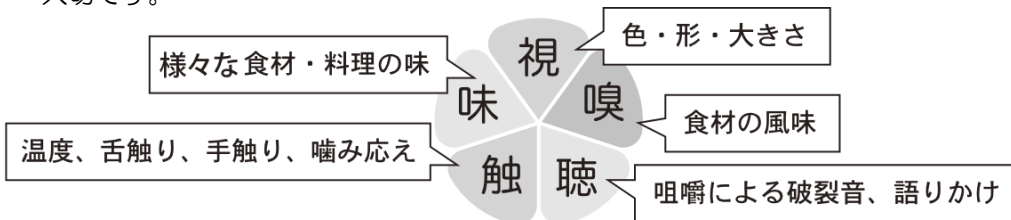
令和7年8月 連島こども園

食事を通して五感を刺激しよう

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、外からの繰り返しの刺激により発達し、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）、におい（嗅覚）、音（聴覚）、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。



★味覚・味わう

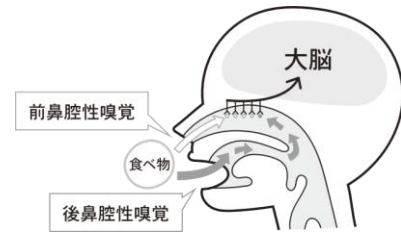
人は、本能で母乳の持つ甘味は受け入れることができますが、それ以外の酸味や苦味などは危険なものとして避けようとしています。子どもは、繰り返して食べる体験を通して、安全に食べられることを学び、味わうことができるようになります。毎日の食事でいろいろな食材に挑戦しましょう。

★聴覚・耳で聞く

咀嚼によって発生する音は「骨導音」と呼ばれています。せんべいを食べた時の「サクサク・ガリガリ」といった音は、おいしさにつながる音ですが、子どもによっては、嫌がることもあります。また、食べた時の音ではなく、食具がぶつかる音を極端に嫌がる子もいます。食事時には子どもの反応をよく観察しながら、食べることに集中できる環境づくりに努めましょう。

★嗅覚・鼻で嗅ぐ

香りには2つの種類があります。前鼻腔性嗅覚で感知される「食べ物を口に入れる前に感じる香り」と、後鼻腔性嗅覚で感知される「口の中に入った後で感じる香り」です。後者では、食べ物の香りを呼気によって口腔内から鼻腔へと送っています。生臭さがある魚に対しての「好き嫌い」は、味覚ではなく嗅覚の刺激が原因となっていることがあります。



★視覚・目で見る

ごはんの「白色」にプラスして2色以上の色を使うと、視覚的に興味を高めることができます。人がおいしさを感じる色は、暖色系の「オレンジ・赤・黄色」。そこに補食として寒色系の「緑色」を足すとさらに料理のおいしさを演出できます。また、視覚的な刺激として、好きなキャラクターのお皿を使ったり、苦手な料理をスプーンにのせて、「がんばって食べよう!」と思える盛り付けも、食べる意欲の向上につながります。見た目の工夫で楽しく食事しましょう。



食欲アップにつながる見た目

子どもの好きなキャラクター

盛り付けの工夫

★触覚・手・口で触れる

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。



■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。