



月



# 給食だより



☆ 食育テーマ ☆ 子どもの食事についてのお悩み その5

## 乳幼児期の味覚

乳幼児期の味覚の敏感さは大人の約2~3倍といわれています。少しの苦味や酸味でも強く感じやすく、甘みやうま味にもとても敏感な時期です。

そして、食の体験・経験とともに学んでいくのが「味覚」です。



しかし子どもの姿に



こんなサインがあると…

- 同じ食材でも少し見た目が変わると食べられない
- 食感により食べる、食べないがはっきりしている
- 単品なら食べられても混ざると食べられなくなる
- 特定の好きな味付け以外は食べられない
- 明らかに食べられるものが少ない



感覚の過敏さからくる偏食の可能性が大

感覚が過敏な子は「味が嫌い」というより、「食感・刺激が不快で食べられない」という背景があります。無理に食べさせようとすると、不安・緊張から自律神経が乱れ、さらに食べなくなります。主な感覚過敏としては、

### 味覚過敏

苦味、酸味、辛味に敏感



味付けを薄める。温度を下げる

### 嗅覚過敏

食べ物の匂いが強烈に感じられ、吐き気や不快感につながる



冷やす。匂いの少ない食材から

### 触覚(食感)過敏

ベタベタ、ザラザラ、ねばねば、ぬるぬるしたものが苦手



加熱して柔らかくする。  
ザラザラ食感 → パリパリ食感

### 視覚過敏

食材の色、見た目の混ざりが気になって食べられない



盛り付けや調理をシンプルに

### 聴覚過敏

食事中のざわざわやカチャカチャ音がストレス



静かな場所で食べる。  
音の少ない時間帯を選ぶ

感覚過敏はからだの感じ方の違いです。

小さな成功体験を積み重ねることが「感覚の受け入れ幅」を少しづつ広げることになります。そして同時に身体を育てていくことで、感覚は統合されていきます。クラス便りの「はう運動あそび」がとてもおススメですので、どうぞご参考ください😊