



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

食事時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」を少しず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」がとてもおすすめです。どうぞご参考ください😊