

子供の食事
なぜなぜ

食物の好き嫌い part1

好き嫌いとは、文化や生活の経験によりつくられます。

好き嫌いとは、味覚・触覚・視覚・嗅覚など、さまざまな感覚とそれに関わる経験によって起こります。例えば、母乳のみを経験している場合には、哺乳瓶を嫌うことがあります。それは、味覚や触覚から起こることが考えられます。それ自体は問題ではなく、安全な物を摂取することを本能的に備えているものとも言えます

好き嫌いとは、少し異なりますが、食習慣には、地域や家庭により違いがあり、世界的に見れば各国で食事内容は異なります。そこには、文化が関わり、ある国では、食物でも他の国では食物ではないこともたくさんあります。このように、食事は文化や生活に大きく影響されます。

食物の好き嫌いにおいては、まず味覚から考えてみましょう。

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味があります。そして子どもの味覚は、大人とは異なります。

人を含めた動物には、苦いもの(苦味)は毒である可能性、酸っぱいもの(酸味)は腐ったものであると感じ、避けるよう脳にプログラムされていると考えられており、子どもは嫌います。その苦味や酸味も経験によって美味しいという感覚にかわってきます。

参考・引用文献 田角 勝：子供の摂食嚥下サポートガイド

今月の簡単
もう1品

炊飯器でサムゲタン



材料 2人分

鶏肉手羽先	4本
ねぎ	1本
大根	150g
にんにく(チューブ可)	1片(5g)。
しょうが(チューブ可)	1片(10g)
米(洗わない)	大さじ2
料理酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
水	300ml
万能ねぎ(飾り用)	2本
唐辛子(あれば千切り 輪切り)少々	

作り方

1. 手羽先は、流水で洗う。キッチンペーパーで水気を取る。
2. ねぎは斜め切り。大根は、皮をむき1cmの半月切り。
3. にんにく しょうがは、生であれば薄切り。
4. ★の材料(①の作業を終えたものも)を全て、何も入ってない炊飯器に入れて、炊飯(ご飯を普通に炊く)モードでスイッチを入れる。
5. 炊き上がり、保温になったら味見をし、塩で調整をする。

皿に盛り、小口切りの万能ねぎ、お好みで糸唐辛子などを盛り付けてください。(お子様のいるご家庭では唐辛子は省略)