



# 今津 Lunch news



1年生の2回目の「食に関する指導」は「味覚について知ろう」です。自分の食の好みを知るために、まずは好きな食べ物と苦手な食べ物、その味を言葉で表現しました。苦手な食べ物に共通するのは「苦い」「酸っぱい」味だということに気が付きました。

苦手な食べ物は、今までの食の体験に基づいていることが多いとされています。甘い味やしょっぱい味は、体に必要とされる栄養素を知らせるシグナルなので、赤ちゃんの頃から好む味です。一方で、**苦味・酸味は腐敗物を知らせるサイン**なので、経験し、「栄養がある食べ物」と学習しなければいつまでも食べられないようになりません。



## 《好きな食べ物とその味》

- ★いちご：あまい
- ★たまごやき：ふわふわしていて少し甘い
- ★ぶどう：あまい
- ★プチトマト：あまい
- ★さつまいも：あまい
- ★みかん：あまい
- ★からあげ：しょっぱい
- ★白米：あまい



## 《苦手な食べ物とその味》

- ★なす：少し苦い
- ★ゴーヤ：苦い
- ★トマト：すっぱい
- ★エリンギ：しびい、苦い、あと味がいや
- ★えび：生ぐさい
- ★にんじん：土くさい
- ★卵の黄身：パサパサしていてちょっと苦い
- ★魚：にがい

## 学習を終えてのみなさんの感想です。

- 食わず嫌いも多いので、色々挑戦してみようと思いました。
- 小さいころにいなりずしを食べた後にもどしてしまい、きれいになったけど、期間をあけて食べるとトラウマもなくなりました。もどしてしまって、きれいになったのは自分だけだと思っていたけど、他の人もあるんだなと話を聞いて思いました。
- まだ味覚がねむっているままといい事を知り、少しは食べようと思った。
- 苦いものをあんまり好きじゃないから、家の人に言って夜ごはんに出してもらったりして、たくさん苦い味の食べ物を食べて、大人になったら好きになったりたくさん食べられるようにしたいと思いました。

- 苦手なものを食べないじゃなくてちょっとでもかんで食べようと思った。
- 苦手なものを食べるにはうすく味をつけたり、何度も食べていたらだんだんとなれてだいじょうぶになるかもしれないから、ちょうせんすることが大切なんじゃないかと思いました。
- 苦手な食べ物の味をごまかしたり、お茶で流し込んだりすると苦手をこくふくすることができないと知りました。これからは、少しずつ味を覚えられるように頑張ってみようと思いました。
- 味蕾を育てるためにも好き嫌いはしないほうがいいんだなということが分かった。
- 今まで食べた事がない食べ物や苦手だけれど挑戦してみたい食べ物をさげずにすすんで食べてみようと思いました。
- しっかりかんでみらいを育てていい未来にする！！
- 中学校の給食では少なめにしがんばって苦手な野菜も食べるようになって、それがいいことだと知って、これからは少しずつがんばっていこうと思いました。
- これからはもっと苦手な物を好きな物にする工夫をしていきたいと思います。
- 母のよくかんで食べなさいの意味がわかりました。
- 自分以外にもいっぱい好き嫌いしている人はいるんだなと思った。
- 苦手な食べ物を好きな食べ物にするのはむずかしけど、苦手じゃなくするのはいける。
- いやだからさげたり、かまないじゃなくて、いやだからがんばってかむことが大切とわかりました。
- 苦手な食べ物が出たときにはとくによくかんだら苦い味がなくなるっていうことに「確かに」と思ったので、今日からやってみようと思いました。
- 苦手な食べ物を苦手だ！って思う仕組みを知ることができて、もっと自分について知れました。
- 人によって好ききらいはちがうけど、好きな食べ物やきれいな食べ物の味の種類が似ていたりするのがおもしろいなと思いました。
- おいしいという感覚に名前はないと思っていたのでびっくりしました。
- みんなきれいな食べ物がちがっていたし、味の感じ方もまったくちがってびっくりしました。
- 自分が苦手な食べ物にもたくさんの栄養素があって、それを食べるのが健康にもつながっているということを改めて実感した。
- 5つの味覚のうち、酸味と苦味が苦手なんだなと思いました。苦手なものはすぐ味が思いうかぶのに、好きなものがすぐに思いうかばないのが不思議だなと思いました。

