



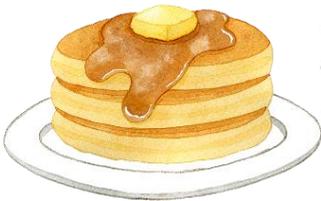
薄味のすすめ



乳幼児期は、様々な食べ物の味を経験し、味覚を発達させる大切な時期です。甘味・うま味・塩味は人間が本来好む味なので、好きになりやすいですが、苦味・酸味は経験のない子どもが苦手になりやすい味です。多くの味の経験が、これからの「おいしい！」感覚を作ります。素材本来の味を多く経験し、幅広い味覚を作り上げることで、偏食を防ぎます。



偏食を防ぐためには、薄味を心がけ、素材の味を生かしましょう。濃い味に慣れてしまうと、味を認識しにくくなったり、生活習慣病へつながったりする可能性もあります。よくかんで食べることで食材の味がわかり薄味でもおいしく食べることが出来ます。



1口30回を目安に、かむことを意識づけていきましょう！