

Maffice とけいじだより

味覚を育てるマフィスの給食とは？

Profile



とけいじ千絵

1級フードアナリスト®であり「審食美眼(=食に対する審美眼)を磨き、彩りある食生活を」をモットーに、『審食美眼塾』を主宰する食のスペシャリスト

企業の商品開発、飲食店コンサル業務を経て、「味覚」に特化した食育に取り組む。

特に、離乳期・幼児期から味覚を育てることを目的とした「子どもの味覚の育て方」講座は毎回満席という予約のとれない講座として人気を博し、情熱と理論を携えた独自の視点での講座は、多く父母から支持されている。

現在は、セミナー講師、給食監修をはじめ、各種メディアで活躍中。企業向けのセミナー・研修、大規模講演も大変好評である。著作「子どもの頭がよくなる食事」(日経BP社/2018年5月17日)、「0~5歳 子どもの味覚の育て方」(日東書院出版/2016年)



皆さん、こんにちは。とけいじ千絵です。

私は普段、フードアナリスト(食情報の専門家)として活動しており、味覚&食育を軸に、講座開催やメディア執筆・出演などを行っています。

去年度に引き続き、今年度もMafficeの給食監修をさせていただきます。

私が監修するマフィスの給食は、専門の栄養士が栄養バランスを計算したレシピ、安心・安全な食材を用いた園内調理であることは大前提に、「子どもの味覚を育てる」給食であることを目指しています。

これから不定期で、マフィスの給食について、子どもの味覚についてのお話をしていきたいと思いますので、お仕事の合間などに軽い気持ちで読んでいただければと思います。

さて、さっそく今回のテーマは、ずばり、「味覚を育てるマフィスの給食とは」です。

一言に、「味覚を育てる」と言っても、どういうことなのでしょう。

私たちが食べたり飲んだりする際に味を感じるのは「舌」ですが、実は一番敏感で発達しているのは「生まれた時」なんです。考えてみれ



当たり前で、赤ちゃんは生まれてすぐ食べ物を自分でとってこれることはできませんから、口にいられた食べ物が生存に必要なものかどうか、判断をする必要があります。ですから、生まれたての赤ちゃんの中には、母乳から粉ミルクに変えたり、粉ミルクの銘柄を変えたりすると敏感に反応して拒否をする子もいますよね。それが暫く経つと、敏感だった舌が徐々に落ち着いてきます。母乳・ミルク以外の幅広い味を受け入れられるようになるのです。これがちょうど生後5-6か月、人間が離乳を開始する時期と一致しています。

離乳期から幼児期を通して、幅広く多くの味を受け入れてくれる「黄金期」が訪れます。

この黄金期は、幼児期はいつ、食べ物の味を判別するようになるにつれてくる「好き嫌い」や「警戒心」のせいで、終焉を迎えます。だいたい3歳くらい、早い子で1歳半くらいで終わりを迎え、離乳期はパクパク何でも口を開けてくれていた子も、突然いやいや！と首を振るようになるのです。。。ですから、離乳期・幼児期の黄金期に幅広く多くの味を知るということはとても重要です。

人の一生にとって、子どもの頃、特に離乳期・幼児期に何を食べてきたかは非常に重要です。

なぜなら、この時期に何を食べてきたかで、味の感受性が変わってくると考えられているからです。ですから、この時期に是非、色々な素材の味をたくさん教えてあげてください。なぜ、素材の味なのか？素材の味というのは、複合的な味を持っています。例えばトマトは、甘くもあり、酸っぱくもありますよね。かすかにしょっぱいと感じる人もいると思います。そんな風に色々な味を脳に記憶しとくと、その味の記憶はどんどん脳にストックされていきます。味の記憶のストックが多ければ多いほど、微細な味の違いや、複合的な味を感じやすくなり、次第に、今まで苦手だった味もおいしいと感じられる変化が起こってくるのです。そしてまさに、このことこそが「味覚が育つ」ということなのです。

ですから、離乳期・幼児期に色々な素材の味をたくさん経験することは非常に大切であり、マフィスの給食でも、この点を重視しています。

具体的には、「五味」「旬」を取り入れた彩り豊かな献立を作ります。

毎回の食事に五味をバランスよく取り入れ、また、その時期の素材本来の味が一番感じられる美味しい「旬」の食材を取り入れて、素材本来の味を引き出す調理方法にいたします。

そのため、菜の花や、春菊、明日葉など、一見子どもが苦手なもの、食べ慣れていないもの、さらには皆さんがご自宅でなかなか扱わないような食材を、積極的にとりいれるようにしています。

また、素材本来の味を引き出すために、素材の味をマスキングしてしまう(消してしまう)、マヨネーズ、ケチャップ、ソース、ドレッシングは使わないようにしています。その他、中間調味料といったものも極力使用せず、なるべくシンプルな味つけを目指しています。

いかがでしたでしょうか。

味覚を育てるために、マフィスでは、苦味、酸味も含めたさまざまな素材の味を提供し、子どもたちが楽しみながら色々な味を経験できるように給食作りをしています。

新緑の美しい季節ですね。

もう間もなく訪れる梅雨までの、貴重な季節。今日も元気でがんばりましょう！

最新の講座情報は、公式ホームページにて <https://www.shinshokubigan.com/>