

みなさまの
市民活動を
支援します!

パナッパ Panerpp

くしま市民活動交流センター

- 住所=串間市大字西方5500-2
- ☎/FAX=0987-27-3075
- 開館日=平日 午前9時~午後6時
- メール=kushimageinin@kkd.biglobe.ne.jp
- HP=http://kushima-panerpp.com/

子育て支援情報

好き嫌いは絶対直さないとダメ??

食べる機会を多く持って、味覚と食体験を育てましょう。



お子さんの好き嫌いが多く、お困りになっている親御さんも多いのではないのでしょうか?

特に偏食の多いお子さんだと「栄養は足りているのかしら?」と心配になる声をよく耳にします。食材を小さく刻んだり、混ぜたりとさまざまに工夫をして何とか食べてもらおうと苦慮されている方も多いのでは?

お子さんによって偏食の対象となる食材はさまざまですが、やはりいつの時代も『野菜』は上位を占めています。では、そもそもなぜ子どもたちは野菜が嫌いなのでしょう?。それは「味覚」からの影響が大きくあるようです。

味覚の働き

味には「甘味、塩味、酸味、苦味、うま味」の5つあり、舌にある味蕾と呼ばれる器官が味をキャッチする働きをしています。味蕾は短期間に生まれ変わり、その際に亜鉛という栄養素が必要となります(亜鉛を多く含む食材は魚介類、赤身の肉)。そのため亜鉛が不足すると味覚障害になる可能性もあります。

なぜ好き嫌いになるの?

味蕾の数は大人で6千~8千。赤ちゃんでは1万個もあるといわれています。その後味覚は9~10歳程度で完成するといわれ、もともと味を覚えるのは離乳食のときのからだそうです。味の中でも生まれ持った「うま味と甘味」は体にとって安全なものとして受け入れられるようになっているようで、母乳の甘味を赤ちゃんが受け入れられることからいえます。しかし、苦味や酸味は本能的に危険なものとしてとらえ、体が拒否する反応を起こします。味覚は徐々に発達し、さまざまな味も受け入れられるようになっていきますが、子どものころは苦味の強い野菜類を本能的に苦手になってしまっているのです。では嫌がる子どもたちに叱っても食べさせないといけないか?となると少し難しい問題になってきます。

調理法を工夫してみよう

味覚を育てる、また成長に必要な栄養をバランスよく摂取するにはやはり偏食は減らしていきたいところです。そ

のためには小さいころからさまざまな味に出会うことが必要です。食べる機会を常に持ち、無理なく食べられるようになることが理想的であるといえます。そこで、調理や食べるタイミングなどに少し工夫が必要で、例えば調理の工夫としては次に挙げるものがあります。

調理の工夫例

肉嫌い	魚嫌い	野菜嫌い
肉の硬さや口あたりが苦手です。肉類が苦手なお子さんは鉄が不足する心配があります。肉はひき肉料理などから慣らし、肉の切り方は繊維を断ち切るようにして、片栗粉や小麦粉をまぶして調理するとやわらかく仕上がります。	生臭さ、血合いの苦さが苦手。下味で臭みを取る、照り焼き、ムニエルなどで食べるようにします。	野菜嫌いで不足してしまうのはビタミン類、食物繊維。生や、においの強いものは、加熱してカレー粉などの香辛料で味付けしたり、タンパク質(肉類)と一緒に調理することで食べやすくなります。

楽しく食べられる食環境を
調理以外の方法としては「少しでも食べたら褒めてあげる」ことでも子どもたちは苦手なものを食べるきっかけになります。
また、親が苦手な食材は食卓に上がりにくいものです。そうすると、お子さんも苦手なものになりやすいのです。味覚は成長とともに変わります。無理矢理食べさせる必要はないですが、食べる機会を多く持って味覚と食体験を育てていくことも重要です。
楽しく食べられる食環境を整えてあげることも食欲を持たせてあげるポイントです。一緒に簡単な調理を体験させてあげるのもいいでしょう。叱って食べてもらうより、楽しんで少しでも食べる練習をしていくことが大切です。余談ですが、食事の時間もしっかり空腹になっていることも重要です(おやつを食べすぎていると空腹は感じませんか?)。空腹はいいばんのスライスとも言えるのではないのでしょうか?
●問い合わせ先 福祉事務所
こども政策係 ☎72-1033
3 (内線505)

そのアイデアを、串間のために! ~そう、あなたが必要なんです~

串間を創る全ての市民のための交流会です

まちづくりシエアリング交流会を開催します。この交流会は地域活性化のノウハウやアイデアを、串間市内でさまざまな活動を行う多くの串間市民と共有し、それをそれぞれの活動に役立て、共に豊かで幸せな明るい串間の未来を創ることを目的としています。

今回は交流会のテーマである「見て聞いて感じる市民のチカラ」に合わせてプログラムを進めていきます。
【プログラム】
●テーマ
「見て聞いて感じる市民のチカラ」
●①見てみよう!
それぞれの活動を1分程度でPRしていただきます。
●②聞いてみよう!
(申込みの時に用紙をお配りします)

目標やアイデアについて聞かせてください。
(匿名で用紙に記入します)

③感じよう!

感じたことを言葉にしてみました。もしかしたら、他の団体のヒントになるかも...。
(②の意見をまとめます)

④市民のチカラ

全ての意見をまとめ、「市民の声」を共有し、力を合わせる道を探しましょう。パナッパが必ず力になります。

- 日時 2月18日(水)午後6時半~
- 場所 旧吉松家住宅大広間
- 対象 市民活動団体、企業、行政(個人も大歓迎です。一団体につき何人でも参加できます)
- 参加費 無料(要申込)
- 申込先 ☎27-3075
- 申込締切 2月13日(金)
- 問い合わせ 串間市民活動交流センター パナッパ

たくさんの方の想いと少しのアイデアで、この街を変えることができます。でも、なかなかその場所に行くまでの勇気がありませんよね。それが当たり前だと思いま

す。私たちも同じです。だからこそ皆で手をとりこの街を変えていきませんか? パナッパはあなたの背中を押し、あなたの手を握ります。あなたのご参加を、私たちは待ち望んでいます。そう、あなたが必要なんです。

見て聞いて感じる
市民のチカラ
~まちづくりシエアリング交流会~
2/18(水)18:30~
場所: 旧吉松家住宅大広間
活動費: 無料(要申込)
申込先: ☎27-3075
あなたのチカラが
串間を創る

プログラム
1. 主催者あいさつ
2. 活動PR「見てみよう」
3. 現状シェア「聞いてみよう」
4. みんなで考える「感じよう」
5. 力を合わせる「市民のチカラ」
6. まとめ

主催: くしま市民活動交流センター パナッパ
串間市西方5500-2
TEL/FAX 0987-27-3075

串間市議会3月定例会

串間市の27年度予算などについて議論される議会が公開されます。
12月議会中は、27名の方が串間市議会の中継を見に来てくださいました。大好評につき3月議会でもインターネット中継を行います。みんなで見ながらわいわい! またこれがいんです! ぜひ見に来て皆でいろんな話をしましょう。