



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2026.1.25 号

夏見台幼稚園・保育園でのこ
わりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。
※配信停止の方はメールでどうぞ(info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園

なぜ給食の甘味がみりん蜜なのか？

前回のニュースレターでは、子どもの脳、特に前頭前野(理性：ブレーキ役)をいかに育むかについて、周りの大人の対応を書きました。「待つこと」の大切さと、大人の心の落ち着きを、子どもの脳がコピーしていること(ミラー・ニューロン)など、主として「外」側からの話でした。

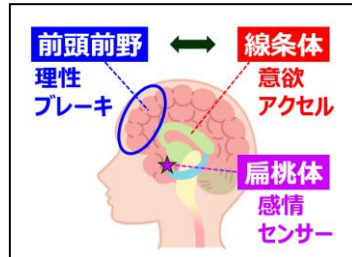
今回は「内」側からのアプローチです。食育。「外」と「内」を両輪として、子どもの脳を育てていきたいものです。

感情のコントロールとは、アクセル役の線条体(ドーパミンが出る)とブレーキ役の前頭前野の綱引きです。そこにはもう一つ「**扁桃体(へんとうたい)**」の存在があります。感情をつかさどる部位：センサー役です。

子どもが感情を制御できないのは、前頭前野が未発達であることと、扁桃体が過敏であることがあげられます。

一方で可塑性も高いようです。変わりうるということです。外から内から働きかけてコント

子どもの脳と食育



感情制御の困難の原因：扁桃体

- ・非常に早く(胎児期～乳幼児期)発達
- ・可塑性が高い(安心できる環境を！)
- ・思春期にはさらに…



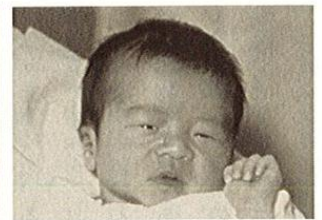
ロールできるのです。また思春期には性ホルモンの影響で、扁桃体が過度に敏感になります。中高校生の衝動性ですね。

さて砂糖です。子どもたちはこれからさまざまな誘惑と向き合うことになります。SNS、ゲーム、アルコール、たばこ、ドラッグ…。依存症は悩ましい問題です。そんな中で「砂糖」はもっとも身近で、今すぐ起こりうる依存物質です。合法ドラッグですから。

しかし子どもが甘いものが好きなのは本能です。それはイスラエルの心理学者の実験からもわかります。



甘味



うま味



苦味



酸味

苦味と酸味には強い抵抗を示します。苦味は毒の象徴です。酸味は腐敗の象徴。だから子どもは苦い野菜に抵抗します。

一方で、甘味やうま味には最初から抵抗がありません。前者はエネルギーの元、後者は体をつくるたんぱく質(アミノ酸)です。赤ちゃんに離乳食をモリモリ食べてもらうには、だしをケチらずにばんばん使うことです。

子どもが甘いものが好きなのは、生存に有利だからです。ただ食品メーカーはそこをついてきます。以前紹介したことのある『フードトラップ』という書籍には、子どもの未発達な自制心を、科学的に設計された中毒性のある味で上書きするプロセスが描かれています。

砂糖の形状を工夫することで、噛まずにとろ



ける食感、口どけの追及、より早く脳の報酬系を直撃するにはどうしたらいいか、といった実験をくり返します。満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまう仕組みです。

さらに血糖値スパイクの問題。甘いものをとるとすい臓からインスリンが出

て血糖値を下げます。しかし脳は低血糖を嫌います。重要なエネルギー源なので。これは緊急事態です。

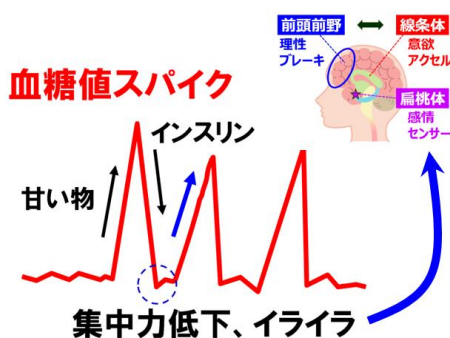
そこでセンサーが暴れ出します。扁桃体です。「血糖値をあげろ!」。そしてアドレナリンが放出、血糖値が上がります。しかしアドレナリンは「怒りのホルモン」。子どもの情緒は乱れます。肝心のブレーキ（前頭前野）も未発達です。

過敏すぎる扁桃体と未発達の前頭前野。それが幼児の脳です。そんな発達途上の脳には、マイルドな甘みが必要じゃないか。園主の私はそう考えました。そこで園の給食には砂糖は使わず、三河本みりんを煮切った「みりん蜜」を使うようになりました。今から6年前のことでした。



しかし私の思いを汲んで協力いただきました（砂糖ならコストも1/30で済むのですが…）。

みりんには多彩な糖分・アミノ酸・有機酸が配合されています。深みのある味わいです。



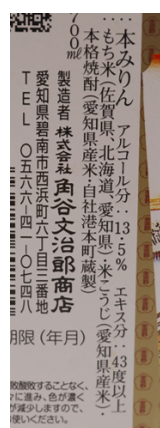
- なぜ「砂糖」ではなく「本みりん」なのか**
多彩な糖分・アミノ酸・有機酸が配合
1. 【脳の安定】低GI
血糖値の緩やかな上昇を期待
情緒の安定
 2. 【味蕾の視点】「繊細な舌」を育てる
子どもの味蕾は大人の1.5倍!

①脳の安定:低GI

GI値とは食後血糖値の指標です。低いほどいいです。砂糖は100ですがみりんは15ともいわれます。血糖値のゆるやかな上昇に期待しています。それは情緒の安定につながります。

②味蕾(みらい)の視点

子どもの舌には大人の1.5倍もの味蕾細胞があります。まさに味覚を覚えている時期。そこにマイルドで深みのあるみりん蜜の甘味を記憶してほしい、もしかしたら一生モノの味覚になるかも…私はそんな期待を持っています。



米麴の中にある酵素がもち米から各種の糖類・アミノ酸・有機酸を生成

糖類:ブドウ糖、麦芽糖、イソマルトース(オリゴ糖)、トレハロースなど多様性

アミノ酸:グルタミン酸、アスパラギン酸などがうま味を...

有機酸:乳酸、リンゴ酸、クエン酸などが甘味を引き締め...

三河本みりんは、もち米・米麴・本格焼酎の3つで作られています。添加物なし。糖類だけでも多くの種類が含まれます。その中には9種類のオリゴ糖もあります。(オリゴ糖は少糖類。単糖類のブドウ糖よりも結合が複雑なので、消化吸収がゆっくりです。これが低GIの理由だとか)

その他、さまざまなアミノ酸と有機酸も含まれます。

幼児期は**味覚の黄金期**です。強い甘みで味を上書きするのではなく、お米の旨味(アミノ酸)で素材の味を引き立てるこの本みりんを活用した給食。こうした取り組みもまた、子どもの脳を内側から育てることにつながると、私は信じています。(終)

