



給食だより

令和5年10月
保育幼稚園課



子どもの好き嫌い…どうしたらいいの？

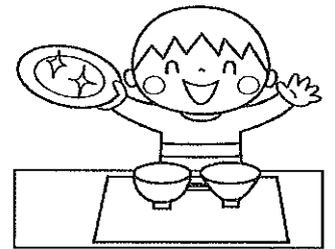
乳児と幼児では、好き嫌いの原因が異なります。

乳児の場合は、味覚の未発達や経験不足が原因です。甘み、うま味、塩味は受け入れやすいのですが、苦み、酸味のある食品は、避ける傾向にあります。

けれども、大人がおいしく食べる姿を見せるうちに食べられるようになります。

また、離乳食がその子の発達に合っていないことや食べにくい形状（パサパサして口の中でまとまりにくい、ペラペラと薄い）であることも原因です。その場合は、食材のかたさや大きさ、とろみをつけて食べやすくするなど工夫してみましょう。

幼児は奥歯が生えそろっていないために、そしゃくがうまくできない、はじめて見る料理に抵抗を感じる、苦みやえぐみ、酸味が苦手であるなどが原因ですが、何回か食事に出すことでなじんでいく場合もあります。また、吐いたことがある、無理に食べさせられたなどの経験が記憶として残り、より嫌いになっていることがあります。子どもが泣くほど嫌な食材は、一旦お休みして、しばらくしてからまた挑戦しましょう。苦手な食材も無理強いせず、調理法や盛りつけを工夫しながら、気長に食卓に取り入れていきましょう。ゆったりとした気持ちで、一緒に楽しく食事し、お手伝いをしてもらおうなどしながら、子ども自身がその食材を食べてみようと思う気持ちを育てましょう。



～好き嫌いなく楽しく食べるために～

★離乳期から
広い味覚の土台を



★強制するのは逆効果



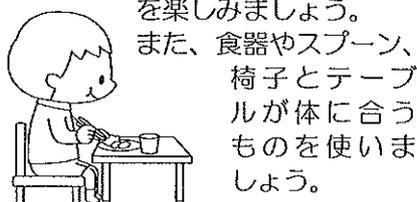
★食生活にバラエティを

盛り付けに変化をつけたり、ピクニックシートを敷いて外で食べるなど場所を変えたりするだけでも気分が変わります。また、一緒に買い物に行って食材を見たり、名前を覚えたりするのもいいですね。

★家族や大人と
一緒に食事



★食事時間にゆとりを
食べる環境も大切



家族でゆっくりと食事を楽しみましょう。また、食器やスプーン、椅子とテーブルが体に合うものを使いましょう。

★食べやすい調理で

こどもが好きな味つけや調理法を試しながら、舌触りをよくしたり、大きさや切り方を変えたり、食べやすくして気長に食べさせてみましょう。

