



今月のテーマ

どう付き合う？食べものの“好き嫌い”

食事のお悩みで多い「好き嫌い」
実は食べものの好き嫌いも成長のひとつで、多かれ少なかれみられる
ものです。今一番大切なのは、食事に楽しいイメージを持つこと！
焦らず長い目でみつつ、今できることを探っていきましょう。

国の調査によると、
約3割の保護者が
好き嫌いで悩んで
いるようです。



何が好き？何が苦手？共通点を見つけてみよう！

子どもの様子を観察し、子どもの気持ちに寄り添いながら、
何が「好き」で、何が「嫌（いや）」なのか、探ってみましょう。

苦手な理由が
いろいろあるよ



・色(特定の色が好き・苦手)
・形

視覚

・やわらかい ・硬い
・パリパリ ・サクサク
・温度(熱い、冷たい)

食感

・臭い
(好きな臭い・嫌いな臭い)

嗅覚

・味の濃さ(濃い、薄い)
・甘い ・苦い
・酸っぱい

味覚

・食環境(にぎやか、静か) ・過去の食経験
・お腹の空き具合 ・その時の気分
・体調 ・食べ方(おはし、スプーンなど)

その他

大人でも人それぞれ好き嫌いがあるように、子どもにも好き嫌いがあります。
食べものへの感じ方は人それぞれなので、「好き嫌い」もその子の個性としてとらえてみましょう。

どうしたら良い？好き嫌いとの付き合い方

強制しない

- ・好きなものしか食べない
- ・苦手なものに手をつけない



「食べない」ことに注目せず、
食事の様子を見守りましょう。

「食べてほしいな…」とはやる気持ちをおさえて、
子どもの様子やリアクションを見てみましょう



少しでも できたら ほめる

- 苦手なものに
- ・興味を示した
- ・手にとった
- ・ひと口チャレンジした



完全にできなくても、ほんの少し
でもできたことを褒めましょう。



褒めてもらえた！
また食べてみよう！

やる気をひきだす

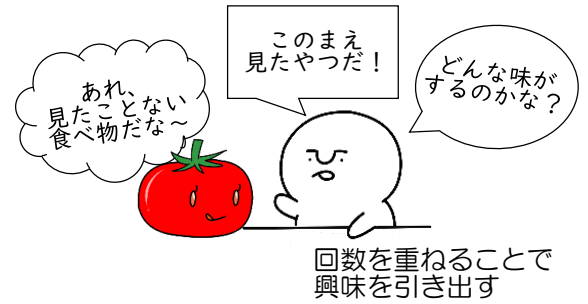
- ・苦手なものにチャレンジしたら
シールを貼っていくなど、
子どもの頑張りをみえる形で残す
- ・食事の場にはいない家族にも
シールを貼ったものを見せて
声かけしてもらう



苦手な食べ物のも身近に感じることで、食べるきっかけにつながります。
子どもが苦手なものにも興味をわくような環境を作ってみましょう。

●苦手な食べものを身近な食べものに

- ・苦手なものでも、嫌い決めつけず繰り返し出す
ペースは中2日ほどで、まずは10回を目安に出してみましょう。
食べられなくてもせかさず、そっと見守ってあげましょう。
- ・大人と一緒に同じものを食べる
親しい大人がおいしそうに食べる姿を見ると、子どもは安心し、
「食べてみたい!」という意欲につながります。



●食べものを「知る時間」を作る

- ・おもちゃの食品でおままごとをする
- ・絵本や図鑑で食べ物の育ちを一緒に見る
- ・一緒に買い物に行き、食材を選ぶ
- ・料理番組を見る
- ・食事の調理や準備を家族と一緒にする
- ・後片付けを一緒にする
- ・プランターで野菜を栽培する

●調理のひと工夫

- ・調理方法を変え、好みの食感に近づける



- ・見た目を変えてみる

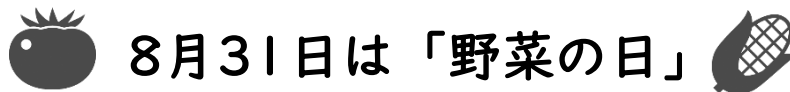


- ・味付けを工夫してみる



- ・旬の食材や新鮮な食材を取り入れる

旬の野菜を食べてみよう!



旬の野菜の
良いところ

- ①その時期に必要な栄養素を含んでいる
- ②新鮮で美味しい
- ③価格が安い

今が旬の夏野菜を紹介します! お子さんと一緒にできるお手伝いポイントも併せてご紹介しますので、ぜひ親子で一緒に楽しみながら、夏野菜を味わってみてください。

かぼちゃ

カロテンが多く含まれます。粘膜を丈夫にし、風邪の抵抗力を高める効果も。

種をスプーンでとる

きゅうり

95%が水分のきゅうりですが、むくみをとったり、尿をだしやすくして体の熱を下げる効果も。夏にはぴったりの野菜です!

切り落としたヘタときゅうりの切り口を合わせてこすり、水洗い→あく抜き効果

とうもろこし

新鮮なものほど甘い。朝採れがおすす。ヒゲの数=とうもろこしの粒の数です。

皮むき・ひげとり

ピーマン

古くなるにつれて苦味が増すので新鮮なうちに食べるのがおすす。赤や黄色のピーマンは、緑のピーマンが熟したもので、甘さも増します。

種をとって洗う

トマト・ミニトマト

赤い色はリコピンによるもの。色が濃いほど甘くて栄養が多いです。トマトは日野市の特産物! 地元でとれる新鮮トマトを楽しんでみてください。

トマト: トマトの皮むき(大人の下準備: お尻部分に包丁で十字に切り込みを入れる。15秒ほどお湯につけて、冷水にとる) ミニトマト: ヘタとり

子どもの味を感じる能力は大人よりも高いとされ、大人には感じきれない味を敏感に感じ取っています。
保護者の皆様も、小さい頃は苦手だった食べ物が食べられるようになった経験はないでしょうか? 苦手な食べ物があっても、すぐに苦手を解消しないと! と焦らず、お子さんと一緒に食べ物について知る時間を作って、楽しんでください。 栄養士⑦

