



健生では、毎日の給食を通して、いろいろなものを食べて、好きなものを増やしながらか、楽しく食べられるような環境づくりをしていきたいと思ひます。子どもの好ききらいについてまとめました。

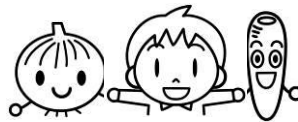
子どもの好ききらい

甘味・塩味・旨味は生まれながらに好きな味です。それに反して酸味や苦味は腐敗や毒につながる味なので、本能的に嫌な味です。子どもは味覚が鋭く、味を感じる能力が大人の2倍以上と言われています。わずかな苦味や酸味を敏感に感じてしまい、キライと感じてしまうこともあります。

苦手だから、食べないからという理由で、きらいなものを食卓に出さないと、食べるきっかけがなくなり、味覚が広がりません。子どもの味覚や食べる意欲は日々変化してきます。一度いやと認識してしまった食べ物は、なかなか受け付けなくなることもありますが、食感や見た目、環境を変えるなど、少しのきっかけで食べられるようになることがあります。

また、食経験が偏ると、はじめての食べものや料理にとまどい、食べず嫌いをしてしまうこともあります。いろいろな食材・調理法で食べる体験をし、将来何でも食べられるように環境を整えましょう。

好ききらい克服術



腹ペコでおいしく食べよう

- ✿生活リズムを整えて、食事は決まった時間にする
- ✿おやつは、時間と量を決めて食べる
- ✿水分補給は、ジュースや糖分を含む飲みものではなく、お茶や水を飲む

食材に親しもう

- ✿買い物に行き、食材を選ぶ
- ✿食事のお手伝いをする、食材に触れる
- ✿食材やごはんの出てくる絵本を読む
- ✿離乳食の頃から酸味や苦味のある食材に慣れ親しむ
- ✿家庭菜園で育てた野菜を食べる
- ✿食事や栄養の大切さを伝える



パン どうぞ



調理方法を工夫する

- ✿魚など臭みの強い食材は酒や香辛料を使い臭みを抑える
- ✿苦味の強い野菜はゆでこぼしをして苦味を抑える
- ✿ごはんやみそ汁、カレー、ハンバーグなど好きなものに混ぜ込む
- ✿食器や食材の切り方・形を工夫して、見た目を楽しく華やかにする
- ✿筋や繊維のある食材はしっかりと処理をするなど、食べやすくする

