

12月給食だより

魚津市健康センター

子どもの「好き嫌いの理由」と「対応法」について

毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は、「イヤ！イヤ！」と、食べてくれない日があったり、同じものばかり食べたがったりすることがあります。子どもと一緒に食事を楽しむために、「好き嫌いの理由」と「対応法」についてお伝えします。

1. 生まれながらの「好き嫌い」

【理由】

人には、もともと好きな味と苦手な味があります。これは、人間を含む雑食性動物に共通する本能。甘味は生命維持のために積極的に摂取し、酸味や苦味は、自ら避けて健康を守ろうとしているのです。

【対応法】

繰り返し食べることによって、味わいが予測でき、安全が予測できるようになり、その安心が嗜好性を生んで、食べることができるようになります。繰り返しの練習が大切です。

2. 初めての食べ物は「怖い」から「嫌」

【理由】

自分の身を守る防衛本能から、人には「新しいものを避ける」という行動が備わっています。

【対応法】

2歳までに多くの食体験を積むことが大切です。個人差が大きいので、「無理強い」はせずに、おらかな気持ちで楽しく食べることを心がけましょう。

3. 気分が悪い体験をしたから「嫌」

【理由】

人には、「一度食べて、気分が悪くなった食べ物は、自分の体に害を及ぼすから食べない方がよい！」と、本能的に避ける防御反応が備わっています。人の好き嫌いの多くは、これが原因だと言われています。

【対応法】

特定の食べ物を嫌いになった時には、風味を抑えた「料理・調理法」から練習をしましょう。例えば、魚を食べた後で嘔吐してしまった場合に、魚の風味が強い「煮魚」ではなく、油を使った「フライ」にするなど。

4. 食べにくいから「嫌」

【理由】

食べる機能が十分に整っていない子どもは、食べにくいものを「嫌い」ます。食材そのものではなく、「大きすぎる」、「固すぎる」、「薄すぎる」など。

【対応法】

苦手な食材は、小さ目に切ったり、やわらかめに調理したりで、子どもの食べる機能の発育に合わせて調理をしてあげましょう。しっかり口を閉じて、噛むことができているかを観察しながら調理の工夫をしましょう。

★間違った「好き嫌い対策」★

無理強いすること
制止すること



好きなものだけ
与えること



食べなれた食品に
頼ってしまうこと

～例えば食べなれたごはんや乳製品ばかりになっていませんか？～

小松菜のパンケーキ

(材料 2人分)

ホットケーキミックス	60g
卵	1/2個分
牛乳	適宜
小松菜	20g
ウインナーソーセージ	1本

(作り方)

- ① 小松菜を洗ってラップに包み電子レンジでチン。すぐ水にとり、冷めたらよく絞って、縦横に包丁を入れ、みじん切りする。
- ② ソーセージは3mmの輪切りにする。
- ③ ボウルにホットケーキミックスと卵、①②を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④ ホットプレート等で焼く。

12月6日の
給食メニューを
家庭用に簡単アレンジ！