

給食だより（2号）

令和 6 年 7 月
佐倉市役所こども保育課

今年度は、毎年 11 月に実施する食生活調査の結果より、保護者の方が疑問や不安に思っていることを中心に、悩みを解消するための方法を紹介します。

第 1 回目は好き嫌いについて、第 2 回目は食事の時間について、第 3 回目は咀嚼について、第 4 回目は食事の質と量についてとなります。

今回は、乳幼児期の好き嫌いの特徴と、嫌いな食べ物が少しでも好きになる方法やコツについてご紹介します。ぜひ、参考にしてください。



好き嫌いについて



好き嫌いといっても、その食べ物が嫌いな理由はさまざまなものがあります。

味覚によるもの、食感や食べにくさによるもの、食経験不足によるもの、食べる工程（魚の小骨やスイカの種が面倒など）によるものなど、お子さまがなぜその食材を嫌いなのか、大人が理由を理解してあげましょう。そして、まずは、嫌いの理由を受け止めてあげることが大切です♪

特徴

生まれつきのからだの防衛反応

子どもは大人よりも味覚が敏感なため、苦みや渋み、酸味の強いものは体にとって有害な物質であると本能的に認識して嫌う傾向があります。

嫌いな食べ物の代表である野菜
…野菜は、土の成分を吸って成長するため、苦みやえぐみを感じることがあります。



『苦み・渋み・えぐみ』

→毒が含まれている危険な食べ物

『酸味』

→食材が腐っている危険な食べ物

一言で「好き嫌い」と言っても、まだそのお子さまの味覚の成長が、本能的に苦手だと感じる味を受け入れられる段階にないため、食べられない可能性が考えられます。本能的な好き嫌いは、様々な味を経験することで嗜好が変化していきます。

対策

苦みや渋み、酸味を和らげる

苦みや渋み、酸味は、それらを和らげて料理をすることで食べやすくなります。

また、お子さまが好きな味付けにしてみるのも効果的です。

〈和らげる方法〉

●ピーマンや小松菜など苦みや渋みが強い食品

→切って水にさらす

→下茹でをする

●レモン果汁やお酢など酸味が強い食品

→加熱をして酸味をとばす

〈好きな味付け〉

●カレー風味、ケチャップ、マヨネーズ
など



特徴

食感や食べにくさ

かたいものやパサパサした食感の食べ物、繊維が多いもの、口の中で散らばりやすい野菜類は口から出してしまうことがあります。

〈食べにくい食品〉

- ・脂身の少ない肉や魚
- ・葉物野菜
- ・水分の少ない料理など



対策

柔らかくする、とろみをつける

かたい食材は柔らかく煮る、パサパサしやすい肉や魚などは水溶き片栗粉などでとろみをつけてあげると食べやすくなります。

〈例〉

- 生の野菜は加熱する
- あんかけをかける

食べられないものへの警戒心

お子さまにとって初めてみる食材は食べられるものなのか、どんな味でどんな食感なのか、わからない未知のものです。

そのため、警戒心から口に入れないことがあります。



食べものに親近感を抱かせる

食べ物へのアプローチは食べる以外にもあります。食べ物に触れるなどして親近感が湧くと、食べてみようという興味を示し、挑戦しやすくなります。

〈例〉

- 栽培する
- 調理をする
- 一緒に買い物へ行き食材を選ぶ

食べる環境をつくる

食べ物を食べておいしいと感じるのは、味覚的なものだけではありません。「自分で作った料理がおいしい」「みんなで食べるごはんがおいしい」と感じるように、食べる環境もとても大切です。

強制的に食べさせようとせず、大人がおいしそうに食べる姿を見せることや、一緒に楽しみながら食べることで、食べ物との思い出がより良いものとなります。お子さまが自主的に食べたいと思える環境をつくりましょう。

【ひじきのドライカレー】

お子さまの好きなカレー味で、苦手な食材も食べやすいおすすめのレシピです♪

〈材料大人4人分〉

・豚ひき肉	240 g	・カレー粉	1 g
・ひじき	8 g	(カレールウ	0.5 g ~ 1 g)
・にんにく	4 g	・コンソメ	4 g
・生姜	4 g	・ケチャップ	16 g
・玉ねぎ	240 g	・中濃ソース	4 g
・人参	200 g	・しょうゆ	4 g
・ピーマン	45 g	・塩	3 g
・サラダ油	適量		

〈作り方〉

- ①ひじきはもどしておく。
 - ②ひじきと材料Aをみじん切りにする。
 - ③②のピーマンを水にさらして苦みを和らげる。
 - ④フライパンに油をひき、豚ひき肉と材料A、ひじきを順番に入れて炒める。
 - ⑤調味料を入れて仕上げる
- ※カレー粉が無い場合はカレールウで代替が可能です。使用する際はルウを細かく刻んでください。また、塩は最後に味を見ながら入れましょう。