



子どもの好き嫌い

食事はバランスよく何でも食べられることが理想ですが、苦手な食べ物は誰にでもあるものです。乳幼児期の好き嫌いは、食べる経験や食にまつわる体験を通して克服できるものが多いです。日々の食体験を重ねながら、食べることや食べ物が好きになるように成長してもらいたいと思います。



好き嫌いの原因は？



味覚

「苦味・酸味」は人が本能的に避ける味覚であり、経験により慣れていく味です。



苦みやアクの強いものは下茹でをしましょう。炒める・揚げる調理法で苦みが軽減されます。酸味は加熱したり、だし汁で割ったりすると食べやすくなります。ピーマンなどは輪切りに切ると繊維が断たれて苦みを感じやすいため繊維に沿って縦に切るのがおすすめです。

食べず嫌い

初めて食べるものや馴染みのない食品は警戒して食べないことがあります。



一緒に食事をする大人がおいしそうに食べてみせることや、食事の場が楽しい雰囲気であることも大切です。使用する食品の幅を広げ、少しずつ慣らしていきましょう。

見た目や食感

野菜などの色味が好みでないものや、食感が苦手なため食べないことがあります。



色味は色が濃い緑黄色野菜を嫌う傾向があります。小さく刻んで色味が気にならないようにし、好きな味付けやメニューに加えてみましょう。食感が苦手な場合、食感が軽減されるように細かく切ったり調理方法を変えたりしてみましょう。

食べにくい

パサパサしている・硬い・長いなど、食べづらい形態の食品は敬遠されがちです。また、種がある・皮をむくなど手間が必要なものを残す姿が見られます。



パサつきやすい肉や魚は片栗粉をまぶして調理すると喉ごしが良くなります。煮魚は煮汁にとろみをつけると味も絡んで食べやすくなります。麺類や青菜類・もやしなど繊維の長いものは食べやすいように短くカットします。海苔は噛みにくいので小さくちぎると食べやすいです。手間が必要なものは、子どもの年齢に見合った食品を選び、大人と一緒に食べ方をらせていきましょう。

『食べることは楽しい!』と感じられる時間にするために



一緒に食べる

家族や友だちの食べる姿を見て、自身の食べる意欲がわきます。また、苦手なものを食べてほめられることで、食べられた自信につながります。「おいしい」という気持ちを共有して、楽しい食体験を重ねていきましょう。

食品や料理に興味を持つ

簡単なお手伝いでも料理に関わりを持つと、食べ物への興味ที่わきます。買い物や収穫体験、食べ物が登場する絵本を見ることも効果的です。

強制しない

苦手な食べ物を強制されると、「食事=楽しくない」という思いを抱かせてしまうことがあります。焦らず長い目で見守りましょう。

乳児期から始まる食生活の基礎

乳児期から様々な食材と出会い、味覚の土台を広げていきましょう。

レシピ紹介



給食の人気メニューです！

鶏肉と大豆の炒め物

【 材料 】(おとな2人こども2人分)		【 作り方 】
鶏肉 (一口大に切る)	200g	① 鶏肉にAのしょうゆ・酒をもみ込んで10分置く。 干ししいたけは水に浸けて戻す。 ② ①の鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。 (フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにしてもよい) ③ 玉ねぎ・ゆでたけのこ・干ししいたけ・ピーマンは1cm程度の角切りにする。 ④ フライパンに油を熱して玉ねぎ・ゆでたけのこ・干ししいたけ・大豆水煮・ピーマン・コーンの順に炒める。 ⑤ 野菜に火が通ったら、砂糖・しょうゆ・オイスターソース・食塩で味を調える。 ⑥ ②の鶏肉を加えて混ぜ合わせる。 ※鶏肉は揚げた時にしっかりと火を通します ※野菜は好みのものに変えてもOKです 野菜の大きさは大豆・コーンの大きさに合わせて切るとお子さんも食べやすいです
A		
しょうゆ	大さじ 1/2	
酒	小さじ 1	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	
大豆水煮	90g	
干ししいたけ	1 枚	
ゆでたけのこ	60g	
ピーマン	1 個	
玉ねぎ	1/2 個	
コーン	30g	
油	適宜	
砂糖	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1/2	
オイスターソース	小さじ 1	
食塩	少々	