



令和4年5月号
はごろも保育園

新年度がスタートして1ヶ月。新しい環境に戸惑っていた子どもたちも、次第に園生活に慣れ、笑顔もふえてきました。おうちでの様子はいかがですか？「今日のご飯、何かなあ〜」と給食やおやつを楽しみにしている会話も聞こえてきますよ。



なぜできてしまうの？ 食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとって「おいしい」「まずい」を区別する能力をもっています。外界からの刺激を受け取り、それに反応するとき

- ①ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい(触覚)
- ②苦くて嫌だ、酸っぱくて食べたくない(味覚)
- ③生臭くて嫌だ(臭覚)

といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかにより食嗜好は発生します。また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では出会っていない食品にはなじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。

実践

なんでも食べられるようになるために



①一緒に食べる

親や友達と一緒に食べることで「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。「おいしい」と食べる姿を見せることも大切。



②一緒に料理をする

みんなで作って食べる喜びが味わえます。



③強制しない

嫌いな食べ物を強制されることで「食事＝楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。



④調理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな食べ物といっしょに混ぜるなど食べやすい様に工夫しましょう。



⑤収穫の喜びを知る

野菜づくりや収穫をすることで、作物を作る楽しさを知ることができます。

⑥離乳食からの基礎作り

離乳期から、さまざまな食材と出会わせることで味覚の土台を広げることができます。

