2020年12月　給食だより　明星っ子こども園

寒さが一段と厳しくなってきたこの頃。ますます冷え込む日もありますが、今年も残すところあと１カ月。最後まで元気いっぱいに過ごしたいですね。空気が乾燥するこの季節、風邪には十分気を付けましょう。慌ただしい年末に向かう日々ではありますが、そんな時だからこそ食事の時間はゆったり安らいだ雰囲気の中

子どもの好き嫌いについて

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ることがあります。家庭では「必要な栄養素が不足するのでは？」という心配もあって、食べることを強要したり、制限してしまうこともあるようです。今回は子どもと一緒に食事を楽し

★好き嫌いの理由と対応法

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。生後間もない赤ちゃんの口に、味溶液を与えた研究では甘味溶液では表情がほほえんでいるように見え、酸味溶液では、口をつぼめ、苦味溶液では口を開けて吐き出そうとしています。これは、人間を含む、雑食性動物に共通する本能なのです。

【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。

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。６歳までは、「食べてよい物、食べられない物」を見極めている時期であり、子どものなかには、なかなか新しい物を食べることができない子がいます。

【対応法】

新しいものを避ける行動は、乳児にはあまりみられず、年齢が上がる程、新しいものを敬遠するようになるので、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、おおらかな気持ちで楽しく食べることを心がけましょう。

乳児の時弱い

2～6歳がピーク

個人差

3、食べにくいから「嫌」

【理由】

食べる機能が充分に整っていない子どもは、風味を抑えた「料理・調理法」、「固すぎる」、「薄すぎる」など、噛むことが難しかったり、「スプーンや箸で食べにくい」といった食べにくさが、好き嫌いの原因になっていることがあります。

【対応法】

苦手な食材は、小さ目に切ったり、やわらかめに調理するなど、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

1、好きな物だけを与えること

人には、生命維持のために高栄養を求める嗜好があり、特に「油脂」「砂糖」を好む傾向があります。好き嫌いが多い時期には、子どもが食べたがる物を与えがちですが、偏った食べ方は、いろいろな味を体験する機会を奪ってしまいます。ケーキなどの甘い食べ物は、将来の肥満や糖尿病にもつながるので、与え方に注意が必要です。

2、ひとつの食品に頼ってしまうこと

好き嫌いが多いと、ついつい、飲みなれた「育児用ミルク」「牛乳」を頼りがちですが、子どもの胃の容量には限りがあるので、飲み過ぎによって、食事量が減ってしまうことがあります。主食・主菜・副菜のそろった食事をバランスよく食べることを心がけましょ

3、無理強いすること・制止すること

食事は楽しく食べることが何よりも大切です。好き嫌いを心配して無理強いすることは逆効果。食べ物と「嫌な体験」が結びついて、さらに好き嫌いを助長します。また、反対に「食べてはダメ」という制止もよくありません。子どもが偏った食べ方や、好きな物ばかりを食べる時期があったとしても、言葉で制止するのではなく、調理や盛り付け方の工夫で、食の幅が広がるように工夫し