



2022年1月4日  
蒲田らびっと保育園  
栄養士 城野

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年が明け、これからが冬本番です。年末年始の生活を日常に戻し、よく遊びよく寝てたくさん食べて寒さに負けないように過ごしましょう。風邪や感染症から身を守るために手洗い・うがい・水分補給を忘れないようにして下さい。

## <子どもたちの好き嫌い>

### 【子どもたちに好き嫌いが出てくるのは「自然なこと」】

家庭でも「食べ物の好き嫌い」に悩んでしまう方も多いのではないのでしょうか？

しかし、乳幼児期における食べ者の好き嫌いは、実は子どもたちの成長と発達にその要因があることが多いです。

### 【原因①】自我と口の機能が発達すること

「この食べ物は嫌い！」「食べたくない！」という意思表示ができるということは、自我が発達し、自己主張ができるようになってきたという証拠です。また、それに加えて口の機能の発達が、好き嫌いを生じさせるきっかけとなることもあります。

離乳食初期「ゴックン期」は与えられた食事を「ゴックン」と飲み込むだけ。つまり、お口は食べ物の通過点でしかありません。

→舌で食べ物をつぶす動きができるようになっていたり、前歯が生えてきて噛む練習ができるようになっていたり、口の機能は次第に発達します。

→2歳前後には、乳歯列もある程度揃い、口の中に食べ物をとどめて、味わうことができるようになってきます。舌の上に長時間食べ物をためておけるようになり、下の動きも活発になれば、それだけ味をしっかりと感じられるようになってきます。その変化によって、食べ物を「おいしい！」と感ずることもできるようになる一方で、「好きじゃない」と感ずる食べ物もでてきます。

### 【原因②】子どもの味センサーは大人より敏感

舌には味蕾（みらい）とよばれる味を感じるセンサーが存在します。

生後3か月頃には1万個にもなるというこの「味蕾」ですが、実は大人になると減少してしまいます。つまり、子どもは大人以上に味に敏感だということです。苦手な味が、大人以上に感じやすいということも、好き嫌いが生じやすい理由のひとつです。

### 【原因③】生きるために必要な味を見分ける能力が備わっている

人間の味覚は、甘み・塩味・酸味・苦味・うま味という5味で構成されています。このうち「甘味」は、赤ちゃんが母乳やミルクかを通じて、生まれて初めて受け入れる味なので、自然と受け入れられるようにできています。

一方で、自然界において「酸味」は腐敗を感じさせる味のサイン、「苦味」は薬物や毒の味のサインです。「生命をおびやかす味は、最初は受け入れない！」というメカニズムが備わっていますから、それらの味覚が比較的強い野菜などを、子どもたちが「ペッ！」と吐き出してしまう・・・というのも、ごく自然なことだと言えるでしょう。しかし、大人はそれを「好き嫌い」と捉えてしまいがちで、悩んだり、プレッシャーを感じたりしてしまいます。

「酸味」「苦味」は経験を通じて、徐々に好きになっていきます。吐き出したりしても「今はそれぞれの味覚について、食べて大丈夫なのかを確認している段階なんだ」と捉えてあげるとよいでしょう。

### 【原因④】経験によって嫌いになる

例えば、ある食材を食べて、その後に腹痛や嘔吐を起こしてしまい、それがもとで「2度と食べたくない」と感じてしまう。子どもが大人から口を無理やりこじ開けられ、吐き出すとイライラとされてしまうなどのことがあった場合には、味よりむしろ、食べるときに抱いた感情がもとで、その食べ物を嫌いになってしまうことがあります。このケースは「食物嫌悪学習」といわれ、研究の結果からも好き嫌い発生の原因となることが明らかにされています。

### 【好き嫌いの対処のポイントは？】

●ポイントは「食べさせる」のではなく、あくまでも「食べてみようかな」という気持ちを引き出してあげることです。どうしても食べない、口に運ぼうとしない場合には、まずはテーブルの上にその食べ物を置いておくだけでもOK。苦手な食材を、視覚的に認識させるようにしましょう。

その後、苦手な食べものを置くことを繰り返したら、様子を見ながら「一口だけ食べてみない？」と優しく声をかけてみてください。無理強いする必要はありません。少しでも食べられたらほめてあげてください。「すごいね！かっこいいね！」といった前向きな言葉で、しっかり褒めてあげましょう。

- また、食そのものに興味を持ってもらうという意味では、食材に触れるという体験を試みたり、食事の準備を手伝ってもらったりしてもよいかもしれません。子どもたちは一緒にやったこと、自分に関わったことについて興味を持ってくれることもあります。ほんの少しでよいので、食事において役割を与えてあげる、お手伝いをしてもらうだけでも、食に対してポジティブな気持ちを生み出すきっかけになるでしょう。

-----  
おやつを食べているときの写真です。

### <もも組>



好き嫌いやイヤイヤ期も出ていますが、少しずつ食べられる食材が増えていっています。周りにお友達を見て「食べてみようかな〜…」と思い、ちょっと食べてみるといった行動も見ます。お腹のすき具合や気分などもみながら無理強いせずに進めていっています。食具を使うように声をかけていますが、食べたい欲求が強いようで、途中で手づかみ食べになるみたいです。「いる・いない」を言葉で表現し、自己主張もできています。

### <ゆい組>



おしゃべりやお友達のしぐさや行動が気になってきたゆい組さん。給食のときもおしゃべりに夢中になり、お友達の真似をしたりして食事が進まないこともあります。外でたっぷり遊んで帰ってきた日は、完食する日もあり、残食ゼロの日もありました。今まで苦手だった食材も保育士の言葉かけで「食べてみよう」と思い、少しずつ食べられるようになってきています。

#### 【全体を通して…】

おかずに集中してしまい白飯が残りがちになってしまうことがあります。食べないからといってすぐに下膳はせずに、様子を見て「ごはんはどう？」と声を掛けています。おかずに少しお腹が満たされ最後に白飯を食べる子もいます。そのときの気分などもあるのでしょね。プルーンは見た目の黒さがあり、最初は食べなかった子が多かったですが、出し続けた結果、今では半分以上の子が食べられるようになりました。

#### <今月のもぐもぐタッチ>

もぐみ：1月13日（木）豆腐を触ろう

ゆりぐみ：1月24日（月）納豆をまぜてみよう

を予定しています。ゆい組さんは三角巾とエプロンのご用意をお願いします。