



日野市ホームページ  
「乳幼児のための食育」  
もご覧ください

## どうする？食べ物の好き嫌い

「同じものばかり好んで食べる」「離乳食の時は食べてくれたのに、大きくなったら野菜を食べなくなってしまった」「栄養の偏りが心配…」など、子どもの好き嫌いに関する悩みはつきません。国の調査でも、保護者の多くが子どもの「好き嫌い」に悩んでいることが分かりました。今回は、子どもの好き嫌いについてお伝えします。

### どうして好き嫌いがあるの？

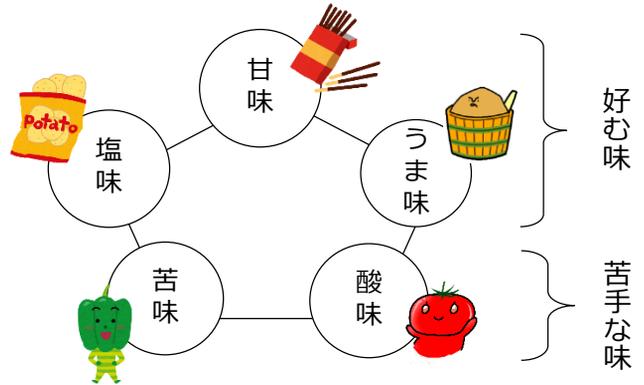
味覚は幼児期から学童期にかけて育ちます。

味覚には5つの基本味「甘味・塩味・苦味・酸味・うま味」がありますが、人は生きていくために必要不可欠な栄養素のシグナルである「甘味・塩味・うま味」を好み、腐敗など体に悪そうな食物のシグナルである「苦味、酸味」は嫌う傾向にあります。そのため、苦い野菜を嫌うのは本能的なものだと言えます。

また、人は今まで食べたことのない・見慣れない・食べ慣れない食物は警戒する傾向があります。食物の記憶は家族や親しい人と食事をした時の会話などと結びつきます。そのため、食べたことのない食物でも、和やかな雰囲気の中で経験を重ねることによって食べられるようになります。

大人の食欲に波があるように、子どもも体調や活動量、その日の気分によっても食べる量が変わります。好きなものだと、際限なく食べたがることもあります。

自分の好みははっきりしてくるのは、順調に成長している証です。子どもは様々な場面でのやりとりで主張することと我慢することのバランスを覚えていきます。好き嫌いでのやりとりもそのうちのひとつで、その中で心も発達します。



ほうれん草は食べにくいから嫌だな。  
ピーマンは苦いから食べたくないな。  
かぼちゃは甘くておいしいな。

これはなんだろう？はじめて見るものだな。  
食べられるのかな？どんな味かな？

お腹が空いてないな。  
今は食べたくないな。



こんなことはありませんか？

### 食事で気を付けたいこと

お腹は空いていますか？

おやつを食べたいときに食べたいだけあげていませんか？牛乳・ジュースなどの飲み物を必要以上に与えていませんか？  
お腹が空いていないから、食事が入らないのかもしれませんが。苦手なものでも、お腹が空いているときは食べられるかもしれません。  
お腹が空くような生活リズムかどうか、就寝・起床時刻や運動（外遊び）量を確認してみましょう。

食事に集中できる環境ですか？

食事中にテレビが付いていませんか？好きなおもちゃが子どもの見える場所にありませんか？  
食事よりも遊びに気が移ってしまっているかもしれません。落ち着いて食事がとれる環境があると、食べ物に興味があわくかもしれません。

食事はみんなで食べていますか？

家族や身近な親しい人がおいしそうに食べているものは子どもにとって、とても興味深いものです。  
また、「これは食べられるんだ、安全なものなんだ」と分かるきっかけにもなります。

好きなものを先に食べさせていませんか？

好きなものばかりを先に食べてしまい、苦手なものを残すことはありませんか？  
そんな時は、食事を少し減らして出し、すべて食べ終わったら好きなものをおかわりにするとよいでしょう。

一度嫌がったものを「この子はこの食べ物が嫌い」と決めつけていませんか？

子どもはそのときの気分で食べないことがあります。  
大人が子どもの好き嫌いを決めつけずに、繰り返し食卓には出して食べる機会をつくってあげましょう。



# 苦手な食べ物が食べられるようになるためのアイデア

「何でも食べられる子に育てたい」と、すでに色々な工夫をしていることと思います。苦手の原因はひとつではなく、また、成長によっても変わっていきます。ここでは、好き嫌いを解決するアイデアをご紹介します。年齢に応じて、できることから試してみましょう。

## 調理方法を工夫してみましょう

- ◆ 細かく刻んで、料理に混ぜる  
おすすめ料理：ホットケーキ、お好み焼き、おやきなど  
※においの強い野菜などは、料理に混ぜるのに向かない場合もあります。
- ◆ 苦手なものは好きな味付け・調理方法にする  
味付け：カレー、ケチャップ、ホワイトソース、しょうゆ、みそなど  
調理方法：揚げ物、汁物などは、比較的食べやすいようです。
- ◆ 切り方などを工夫する（1歳～2歳）  
かむ力が発達していないため、繊維の多いものや弾力の強いもの、葉物の野菜などはうまく食べられません。調理の工夫をすると食べられる場合があります。詳しくは「しよくいくだよりvol.1」をご覧ください。



## 与え方を工夫してみましょう

- ◆ 空腹のタイミングであげる  
空腹だと苦手なものでも食べられることがあります。空腹であることが多い、苦手なものは食事の最初に出すのがおすすめです。
- ◆ 苦手なものはお皿の中に少量で  
大人には少ない量でも、子どもには多く感じる場合があります。苦手なものは少しの量からチャレンジして食べられたらたくさん褒めてあげましょう。



参考文献：幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（厚生労働科学研究費補助金「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究」保育所保育指針（厚生労働省） 歯科関係者のための食支援ガイド2019（公益社団法人日本歯科医師会）食べない子が変わる魔法のことば（辰巳出版 山口健太）

## 苦手の原因を探してみましょう

食感・におい・いろいろな味が混ざっている・熱すぎる・冷たすぎるなどその苦手な食べ物に共通点はありませんか？共通点が分かると対応もしやすくなります。

## 食べ物に興味をもてるよう工夫してみましょう

- ◆ 食べることの心地よさや満足感を、言葉で伝えてみましょう。  
子どもは大人の真似をしながら、はじめての食材に馴染んでいきます。例えば、「新鮮な野菜だからシャキシャキしていて、おいしいね」「たくさん煮込んだから、トロトロになっておいしいね」など、声をかけることで、子どもにおいしさが伝わります。
- ◆ 型ぬきやお弁当箱を利用して食事を楽しむ  
いつもと異なる演出だと食べてくれることがあります。
- ◆ お手伝い  
食材の皮むきやピックでかわいく飾り付ける、お皿に盛り付けるなど、小さな子どもでもできることがあります。
- ◆ プランターで野菜を栽培する
- ◆ 食べ物がでてくる本を楽しむ  
日野市立図書館ホームページでは食べ物の出てくる本を紹介しています。
- ◆ おままごと遊び  
おままごとは、疑似的に食事を体験できるので食への興味が高まります。



磯の香りで食べやすく！

## おすすめ野菜レシピ

### <材料と分量>

ほうれん草……………70g  
焼きのり……………1/4枚  
しょうゆ……………小さじ1  
だし汁……………小さじ1

### <作り方>

①ほうれん草は3cmの長さに切って茹でておく。  
②のりとしょうゆ、だし汁で①をあえる。  
※焼きのりの両面をあぶるとさらに香ばしくなります。  
※手巻き用のりだとドロドロになることがあります。

焼きのりがすきな子は多いです。のりは腸内環境を整える食物繊維が多く含まれています。



寒さも厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は食べ物の好き嫌いを解決するためのヒントをお伝えしましたが、いくら工夫してみても解決しない場合もあるかと思いますが。時には好き嫌いも「個性」ととらえて、ゆったり構えることも必要です。健康課では、電話・オンラインなどで食事の相談ができます。まずは栄養士までお電話ください。 栄養士④

