



好ききらいを克服して味覚体験を広げよう

「好ききらいが多くて、栄養が偏らないか心配です。」「こどものきらいな食べ物をだすと、残すことが多くて…」など、食に関する好ききらいの悩みはつきません。

しかし、こどもの味覚や食べる意欲は日々違うので、昨日まで食べなかったものが、“友だちと一緒に食べられた”や、“切り方・味付けを変えたら食べられた”など、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。

「きらいなものは食卓に出さない」のではなく、常に工夫して、食べるきっかけをつくるのが大事です。こども時代にいろいろなものを食べる経験をすることで、将来何でも食べられることにつながります。

★なぜ起こる？ 好ききらい

こどもの苦手な味……本能的に苦手になっている味は、苦味、えぐみ、酸味などです。

これらは何度も繰り返し食べて嗜好を獲得していく必要があります。また、大人がおいしいと食べて見せることも大切です。一緒に食卓を囲んで食べている姿を見せ、「おいしい」と伝えてあげてください。



★食体験に関係する好ききらい



誰か(家族のかたや保育所や幼稚園の友達など)と一緒に楽しく食べた、自分で収穫したものを調理してもらった、食事の準備に自分も関わったなどの楽しい体験をどんどん増やし、『食べたいもの、好きなものが多いこども』になってほしいと思います。玉ねぎの皮をむく、野菜を洗うなどの簡単なお手伝いをするなど、食事の準備に関わる機会を増やしてあげてください。

★好ききらいを解消

- ・空腹が一番 外遊び → お手伝い → 食事
- ・栄養の偏りを心配しすぎない 代替品でもOK!
- ・嫌いな物も調理の工夫で食べやすく 野菜→カレーライスに入れたり、細かく刻んで焼飯にしても。牛乳→シチューやグラタンなどの料理に入れたり、牛乳寒天などにして、おやつに利用する。



調理室からこんにちは!



<献立紹介> 鮭のごま味噌焼き 10月24日(木)

(材料) 4人分
鮭 4切(1切60g)
白ごま 大さじ2
味噌 大さじ2
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1

(作り方)
①白ごまをすり、味噌・砂糖・酒・みりんを混ぜ、鮭に塗る。
②弱火～中火でオーブンで焼く。

魚が苦手なお子さんには、味噌煮やカレー味、マヨネーズ焼きなどにすると食べやすいです。
このメニューも、ごま味噌風味で好評です。
味噌が焦げやすいので、注意してくださいね。

