

好きな食べ物、嫌いな食べ物ってどんな食べ物かな ～好き嫌いしないで食べられますか？～

幼稚園(保護者)

(給食あり)



1 嫌い(苦手)な食べ物ってどんな食べ物？

子ども(人)にとって、「苦味」「酸味」「辛味」といった味は、本能的に嫌う味(生まれながらに好まない味)とされ、「嫌い、苦手」とされがちです。

<味>	<食品名>	<嫌い・苦手となる反応>
苦味	野菜類など	体に毒なのかもしれない。→本能的に嫌う
酸味	酢の物、果物類など	腐っているかもしれない。→本能的に嫌う
辛味	香辛料、ワサビ、唐辛子など	刺激があり、体が傷つくかもしれない。→本能的に嫌う

苦味やクセ(アク)が強い「野菜・きのこ類」や、酸味が強い「果物類」、刺激が強い「香辛料やワサビ、唐辛子」などは、本能的に嫌う味(食べづらい味)なので、子どもたちが嫌がるのは当然です。

スタート(初めての物を食べる時)は、誰も「野菜嫌い」から始まることが多いです。初めから好きで食べる人もいますが、嫌いな物を食べられるようになるには、「きっかけ」作りが必要になります。

2 「嫌い(食べられない)」から「好き(食べられる)」に変わるきっかけは？

- ① 大人になるにつれて、自然と少しずつ食べられる物が多くなります。
- ② 繰り返し食べて、食べ物の味の体験や学習、経験を積むことで少しずつ食べられるようになります。
- ③ 苦手な物を食べたとき、親や食事を共にする周りの人(クラスメイトや先生)から声掛け(ほめてもらう)をしてもらうことで、次も食べようという行動につながり、少しずつ食べられるようになります。

「うちの子は、この食べ物が嫌いだ」と決めつけず、「この食べ物と出会ったばかりだから、まだ食べられるようになっていない。」と考え、何度も根気よく、嫌いな物の食体験を積み重ねることが必要です。

3 嫌いな食べ物を食べられるようになるための「きっかけ」を失ってしまう(奪ってしまう)原因は？

- ① 子ども(親)が「嫌いだから」という理由で、食卓に出さない。
- ② 初めての食べ物や嫌いな食べ物を何度も繰り返し出しても毎回残されるので、いっそのこと残される物は出さないようにしてしまう。
→子どもたちの「食に関する体験、学習の場、好きになるきっかけ」を奪ってしまいます。



4 その他、嫌いな食べ物を好きになってもらうきっかけ作りには

調理面	<ul style="list-style-type: none"> ・細かく切る。 ・見た目を変える。 ・香りをつける。 ・「だし」を効かせる。 ・食感を変える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・みじん切りにして、好きな物と混ぜる。 ・星形、ハート型など見た目に喜びそうなものにする。 ・ごま油、しそ、カレー粉など香りを効かせる。 ・かつお節や昆布、シイタケなどでうま味をだす。 ・揚げ、焼き、蒸し、など調理法を変えてみる。
環境面	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭菜園の物を使う。 ・周りの人がおいしく食べる。 ・みんなで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で育てた物 ・おいしく食べる姿を子どももマネしたくなります。 ・楽しい食事は、食欲を刺激します。

〈出典:「元気な子どもを育てる! 保育園の食事&健康だより」食べもの文化編集部 2003年10月〉

〈出典:「ヘルシスト272」株式会社ヤクルト本社広報室 2022年3月〉

5 1食分で食べる量は、どのくらい？(手ばかり栄養法)

1回の食事で「何を」「どのくらい」食べたらよいか、自分の手の大きさを基準に考えるのが「手ばかり栄養法」です。

※ 親は「大人の手」、子どもは「子どもの手」のように、自分の手の大きさが基準になります。

<ul style="list-style-type: none"> ○ ごはん 両手のひら分 ○ いも類 片手のひら分 	 
<ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜類 (120g) <ul style="list-style-type: none"> ・生野菜 両手のひら山盛り ・加熱野菜 片手のひら山盛り 	<p>※緑黄色野菜は 30g~40g(1/3)</p> <p>※淡色野菜は 70g~80g(2/3)</p>  
<ul style="list-style-type: none"> ○ 脂が少ない肉・魚 片手のひら分 ○ 脂が多い肉・魚 指を除いた片手のひら分 ○ 卵、納豆 1個分、1パック分 	 
<ul style="list-style-type: none"> ○ 果物 片手のひら分 ○ 牛乳 コップ1杯分 (200mL:1本分) 	 
<ul style="list-style-type: none"> ○ おやつ ポテトチップスやケーキなど 指を除いた片手のひら分 	<p>※ おやつは、「必ず食べないといけない」というわけではありません。「食べるならば」の量です。</p>

* お子さんの苦手な食べ物を克服するために、実践できそうな工夫はありましたか。できそうなことがあれば□に☑をいれてみましょう。

- 自然と食べられるように、大人へと成長することを見届ける。
- 苦手な物でも、何度でも繰り返し食卓にあげる。
- 自分が苦手な物でも、食卓にあげる。
- 自分でもなんでも「おいしい」と言って食べる姿を子どもに見せる。
- 苦手な食べ物を、細かくして、気づかないように食べさせる。
- 子どもが喜びそうな、切り方、盛り付けなどをする。
- ごま、しそ、カレー粉など香りから、食べやすく仕上げる。
- 昆布、かつお節、シイタケなど「うま味」を効かせてみる。
- 揚げ、焼き、蒸しなど調理法を変えて、子どもが食べやすい調理をする。
- 家庭菜園をして、子どもが育てたものを使ってみる。
- 朝、昼、晩の中で、1回でもみんなで食卓を囲めるようにする。
- 手ばかり栄養法使って、量を調整してみる。



好きな食べ物、嫌いな食べ物ってどんな食べ物かな ～好き嫌いしないで食べられますか？～

幼稚園(保護者)

(給食なし)



1 嫌い(苦手)な食べ物ってどんな食べ物？

子ども(人)にとって、「苦味」「酸味」「辛味」といった味は、本能的に嫌う味(生まれながらに好まない味)とされ、「嫌い、苦手」とされがちです。

<味>	<食品名>	<嫌い・苦手となる反応>
苦味	野菜類など	体に毒なのかもしれない。→本能的に嫌う
酸味	酢の物、果物類など	腐っているかもしれない。→本能的に嫌う
辛味	香辛料、ワサビ、唐辛子など	刺激があり、体が傷つくかもしれない。→本能的に嫌う

苦味やクセ(アク)が強い「野菜・きのこ類」や、酸味が強い「果物類」、刺激が強い「香辛料やワサビ、唐辛子」などは、本能的に嫌う味(食べづらい味)なので、子どもたちが嫌がるのは当然です。

スタート(初めての物を食べる時)は、誰も「野菜嫌い」から始まる人が多いです。初めから好きで食べる人もいますが、嫌いな物を食べられるようになるには、「きっかけ」作りが必要になります。

2 「嫌い(食べられない)」から「好き(食べられる)」に変わるきっかけは？

- ① 大人になるにつれて、自然と少しずつ食べられる物が多くなってきます。
- ② 繰り返し食べて、食べ物の味の体験や学習、経験を積むことで少しずつ食べられるようになってきます。
- ③ 苦手な物を食べたとき、親や食事を共にする周りの人(クラスメイトや先生)から声掛け(ほめてもらう)をしてもらうことで、次も食べようという行動につながります。

「うちの子は、この食べ物が嫌いだ」と決めつけず、「まだこの食べ物との出会いが浅いから、食べられるようになってない。」と考え、何度も根気よく、嫌いな物の食体験を積ませることが必要です。

3 嫌いな食べ物を食べられるようになるための「きっかけ」を失ってしまう(奪ってしまう)原因は？

- ① 子ども(親)が「嫌いだから」という理由で、食卓に出さない。
 - ② 初めての食べ物や嫌いな食べ物を何度も繰り返し出しても毎回残されるので、いつそのこと残される物は出さないようにしてしまう。
- 子どもたちの「食に関する体験、学習の場、好きになるきっかけ」を奪ってしまいます。



4 その他、嫌いな食べ物を好きになってもらうきっかけ作りには

調理面	<ul style="list-style-type: none"> ・細かく切る。 ・見た目を変える。 ・香りをつける。 ・「だし」を効かせる。 ・食感を変える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・みじん切りにして、好きな物と混ぜる。 ・星形、ハート型など見た目に喜びそうなものにする。 ・ごま油、しそ、カレー粉など香りを効かせる。 ・かつお節や昆布、シイタケなどでうま味をだす。 ・揚げ、焼き、蒸し、など調理法を変えてみる。
環境面	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭菜園の物を使う。 ・周りの人がおいしく食べる。 ・みんなで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で育てた物 ・おいしく食べる姿を子どももマネしたくなります。 ・楽しい食事は、食欲を刺激します。

〈出典:「元気な子どもを育てる! 保育園の食事&健康だより」食べもの文化編集部 2003年10月〉

〈出典:「ヘルシスト272」株式会社ヤクルト本社広報室 2022年3月〉

5 1食分のお弁当の量はどのくらい？(3:1:2弁当箱法で考える)

1食分のお弁当の量は、

- ①自分(お子さん)に合ったお弁当箱の容量を決めます。
- ②お弁当箱の中身を、「主食」:「主菜」:「副菜」=「3」:「1」:「2」になるように考えます。



<p>① 自分に(年齢)合ったお弁当のサイズを選びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ お弁当箱の容量(mL)≒エネルギー量となります。 	<p>各年代の1食に必要なエネルギー量</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 園児～小学校低学年(1・2年生) 約500～600kcal ○ 小学校中学年(3・4年生) 約600～700kcal ○ 小学校高学年(5・6年生) 約700～800kcal ○ 中学生～高校生 約800～900kcal
<p>② 主食:主菜:副菜=3:1:2弁当箱法で考えます。</p>	<p>主食・主菜・副菜とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 主食は、「ごはん、パン、麺など、エネルギーのもとになる食べ物」です。 ○ 主菜は、「魚・肉・卵・豆腐などのおかずで、体を作るもとになる食べ物」です。 ○ 副菜は、「野菜、海藻などのおかずで体の調子を整える食べ物」です。

〈出典:「自分手帳 食生活18・19」 福島県教育委員会 平成27年11月〉

* お子さんの苦手な食べ物を克服するために、実践できそうな工夫はありましたか。できそうなことがあれば□に☑をいれてみましょう。

- 自然と食べられるように、大人へと成長することを見届ける。
- 苦手な物でも、何度でも繰り返し食卓にあげる。
- 自分が苦手な物でも、食卓にあげる。
- 自分でもなんでも「おいしい」と言って食べる姿を子どもに見せる。
- 苦手な食べ物を、細かくして、気づかないように食べさせる。
- 子どもが喜びそうな、切り方、盛り付けなどをする。
- ごま、しそ、カレー粉など香りから、食べやすく仕上げる。
- 昆布、かつお節、シイタケなど「うま味」を効かせてみる。
- 揚げ、焼き、蒸しなど調理法を変えて、子どもが食べやすい調理をする。
- 家庭菜園をして、子どもが育てたものを使ってみる。
- 朝、昼、晩の中で、1回でもみんなで食卓を囲めるようにする。
- 3:1:2弁当箱法使って、量を調整してみる。

