



4月 給食だより



令和6年
わかたけ保育園

☆ 食育テーマ ☆ 好き嫌い ～好きなものをゆっくり増やそう～

好き嫌いは、①咀嚼機能が発達すること、②原始反射による味の好き嫌いが消えていくという味覚が発達することで、年齢とともに食べられる食べ物が増えていきます。そしてもう一つのポイントが好奇心を引き出すような対応や、真似ができるような大人や友達との「共食」が有効であることがわかっています。今回は「共食」のポイントをご紹介します。

乳幼児期は「目で見たこと」を理解していきます

乳幼児の場合は、同じ食卓を囲む人々の食行動をみて、食に関する安全の知識(食情報)を得ていきます。一緒に食べている人が口に入れているのをみて、口に入れても大丈夫な食べ物だと理解しながら、段々と自分も口に入れようとしていきます。そして子どもにとって親が1番のモデルになります。



魚を食べてほしいけど、食べず嫌いなんです。どうしたらいいですか？

親が美味しそうに食べるのをみて、食べ物と認識

口に入れても大丈夫な食べ物だと確認してから、自分も口にしてみる

「おいしい」という言葉がそえられる



親が「今日はお魚だね。どんな味が食べてみるね」といって美味しそうに食べる姿(モデル)をみせる



子どものお皿に最初からのせずに、「一緒に食べてみる？」など自己決定できる言葉で聞いてみる



「おいしい」という言葉は、その食べ物を口に入れたときの味覚刺激とともに記憶に残ります

「おいしいね」「おいしいよ」と一緒に食べている人が繰り返し言う事によって「おいしい」という言葉は、その食べ物を口に入れたときの味覚刺激とともに記憶に残ります。したがって多くの場合、安全な食べ物はおいしいという言葉とともに記憶に残り、さらに食べ続けることによってその食べ物が好物になっていきます。

好き嫌いがなくなっていくには、

- ①原始反射による味の好き嫌いがあることを知る
- ②摂食機能の発達があること知る(前回ご紹介)
- ③好奇心を引き出すような対応や真似ができるような大人や友人との共食が有効です。

おいしいね ➡ **共食** ◀ 安全情報

成長にともない段階を追って食べられる食品が増えていくことから、長い目で見守りながら穏やかな楽しい食事の時間を大切にしてください😊