

きゅうしょくたより

2020年5月

浮間東保育園

木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節になってきましたね。今月は好き嫌いについてのお話をしていきたいと思います。

☆好き嫌いは成長の証☆

食べ物を好んで食べるということは、言葉の発達と同じように学習発達現象といわれています。母乳しか飲めなかった赤ちゃんが色々な食べ物を食べられるようになるには、食物との初めて出合いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていくという道筋が大切です。苦手な食べ物でも、慣れていくことで食べられるようになるかもしれません。

。。。とは言っても、お子さんの好き嫌いの克服はなかなか難しいですよ。そもそもなぜ好き嫌いが起こるのでしょうか？ 苦手な食べ物が現れる原因を5点紹介していきますので、頭の隅にでもおいてみて下さい。理由が分かった上で、食材に触れる回数を増やす、食材に慣れさせる、見た目を変える、栄養の大切さを伝える等の工夫を取り入れていって下さいね。

好き嫌いを責めずに楽しい食卓を♪

①子どもの味覚は大人の2倍以上

大人が思っている以上に味に敏感です。わずかな酸味や苦みを感じ取る為、レタスやほうれん草の苦味もとても苦く、嫌いと思ってしまう。

②苦みや酸味は毒と判断

本能的な防衛により、受け付けなくなる食材もあります。これによる嫌いなものは尾を引きますが、反面何かのきっかけで克服できることも多いです。

③体調や消化機能の低下が影響

味覚嫌悪学習といって、食べた物により内臓に不快や苦痛を感じると、脳がその食べ物を避ける機能があります。好き嫌いが激しいと感じたら、体調にも注意を向けてあげると良いかもしれません。

④大きさや量による苦手意識

特に幼児期は、味覚よりも視覚が影響を与えています。大きいものは食べにくくて避けてしまい、量が多いと食べきれなくて嫌気がさしてしまい、その経験から苦手になることもあります。

⑤初めて見る食べ物に戸惑っている

知識や経験が少ない分、頼るのは本能です。自分の身を守る為に、初めての食べ物を嫌ってしまう傾向が強いといわれています。予想に反する味や食感であった場合、手をつけなくなることもあります。

☆切り方次第で味は変えられます☆

【玉葱】繊維に沿って切ると味がまろやかになり、繊維に対して直角に切ると食感がやわらかくなります。

【トマト】スライスするように横向きに切ると、甘みが増します。酸味の強いトマトにあたってしまった場合にはお勧めの切り方です。

【胡瓜】水分を出すことで甘みを感じます。繊維と直角に切ることで水分が出やすくなりますが、薄く切ることでより水分が出ていきます。

また、野菜は切ってから加熱するより、加熱してから刻んだ方が甘みが残ります♪

