



★2月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤 心
☎ 35-5354
☎ 35-3697

暦の上では春ですが、1年で一番寒いのは2月です。寒いけれど、冬に旬を迎えるおいしい食材はたくさんあり、温かい食べ物がおいしく感じられるというメリットもあります。幼少期にお皿に雪を盛って色水をかけた「かき氷屋さんごっこ」は今でも楽しかったことを覚えています(◡_◡)/この時季にしかできない遊びを楽しみましょう♪

めざせ!! なんでも食べる元気な子

成長とともに、自然になんでも食べられるようになっていくと思いませんか? 好き嫌いなく食べられるようになることと味覚の発達とは強く関係しています。生命を維持するために欠かせない栄養が含まれていることを知らせる甘味、塩味、うま味は生まれながらにして好きな味です。しかし、苦味と酸味は、体を守るために避けなくてはならない味なので、最初は受け入れられなくてしょうがないのです。食べ物を好きになるためには8~10回程度口にする必要があるという研究結果も出ています。つまり、好き嫌いをなくすためにはまずは食べる経験を増やすことが大事になってきますね。

甘味
エネルギー源
があります

酸味
腐っている
かも…

塩味
ミネラルが
あります



苦味
毒がある
かも…

うま味
たんぱく質が
あります

実践! 食べられるようになるために

①いっしょに食べる

親や友達と一緒に食べることで「食べてみようかな」と興味を持ち始めます。おいしそうに食べる姿を見せることも大切です。



②一緒に料理をする

一緒に料理をすることで、みんなで作って食べる喜びが味わえます。



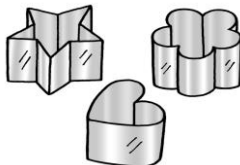
③強制しない

嫌いな食べ物を強制されたり、無理矢理食べさせられることで、「食事=楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。



④調理にひと工夫

生野菜は火を通す、好きな食べ物と組み合わせる、可愛い形にしてみるなど、食べやすい工夫や見た目の工夫を取り入れましょう。



⑤収穫の喜びを知る

野菜作りや収穫をすることで、作物を作る楽しさや自分で育てた愛着から食べてみようという気持ちになることもあります。



⑥離乳食からの基礎作り

離乳期からさまざまな食材に出会わせることで、味覚の土台を広げることができます。



子どもの食事のこと、頑張りすぎていませんか?

乳幼児期は体や心をつくる大事な時期なので、バランスよく残さず食べてほしいと思っている保護者さんも多いと思います。でも、「好き嫌いはダメ!」という思いが強すぎると、親子ともに煮詰まりがちになります。ここは、「食べられないものがあるのはダメ!」ではなく、「1つでも食べられるものが増えたらラッキー」と考えてみましょう♪ また、好きな食べ物を増やすためには言葉も大事です。大人が「おいしいね! ママはにんじんが大好きなんだ~」と毎日言葉にしながら楽しそうに食べていると子どもはマネをしたくなります。「おいしい」「好き」「上手」そんな言葉でいっぱいの食卓を目指しましょう♪