

## 9月HUGだより

情報提供者：HUGスタッフ

### 9月のテーマ：子どもと食育

今月のHUGだよりは、『8月HUGだより』の中から＜子どもの食事＞で気を付けること＞の「好き嫌いについて」お話しします。

幼児期の食育は、子どもが様々な食材に触れ、食べることの楽しさや大切さを学ぶ為の教育です。1歳～3歳頃が理想で、この時期に正しい食習慣を身につけることで、健康な成長を促し、生涯にわたって良好な食生活を送る基礎をきづきます。

### 味覚が決まるのは3歳



3歳までに培われた味覚が一生影響を与えていると言われています。味蕾（みらい）が舌の上に約10,000個、大人も子どもも同様の数があり、舌の面積が小さい子どもの方が大人より味に敏感になっています。味覚は3歳までにほぼ決まり、8歳までに確定されるので、3歳までの味覚形成、食育が大切です。

食育とは、栄養バランスの良い食事を家族みんなで、楽しく食べれば良いのです。まず、全部ご飯を食べさせる思いをやめて「ご飯を食べることは楽しい」と思ってもらうことが優先です。無理に食べさせずに、大人が食べて美味しいと伝えまします。そのあと「一口だけ」と食べるように促してみましょう。また、同じ食材を使い続けるのではなく、様々な食材を使用し味蕾に刺激を与えて脳に記憶させましょう。

### 子どもの好き嫌いの原因

#### 味覚の形成の大きな影響

新しい食材や味に触れる機会が少ないと、知らないものに対する恐怖や拒否感が強くなります。家庭環境や食文化の影響もあります。親の食習慣や食事スタイルが子どもに伝わり、好き嫌いが形成されやすくなります。友達が特定の食べ物を嫌うとそれに影響され、子どもは同じように感じることもあります。要因が組み合わさることで、食に対する好き嫌いを形成し、偏った食習慣ができてしまいます。



#### 苦手な食材との向き合い方

無理に食べさせるのではなく、苦手な食材を少量ずつ料理に加えましょう。他の好きな食材と組み合わせたり、調理法を変えてみると効果的です。調理法を変えると味や食感がかわります。（焼く、煮る、蒸すなど）



#### まとめ

食育は幼児から行うことが大切です。食べないからと言って大人が食べさせない、料理をしないでは、子どもの食域をどんどん狭めてしまいます。好き嫌いを改善するには、食材を感じて食べるという事が大切です。まずは「ちょっとでもたべてみようね」と促してみましょう。根気がいることかもしれませんが、少しでも食べられた経験を増やしていけば、食べられるようになり、美味しさがわかるようになっていきます。神経質になることはなく家族との食事を通じてコミュニケーションを育みましょう♪