食育通信
たのしい shoku 食育 iku

Vol.19　2022.10.15
発行 NPO 法人なす食育塾
http://nasu-shokuiku.jp

子どもの食‥ 一番の悩みは好き嫌い　解決のポイント

ママさんたちと話をする時、必ず言われるのが、子どもの好き嫌いのこと。子どもの好き嫌いはどのように出現するのでしょうか。

好き嫌いは、味、におい、噛みづらさ、見た目などに関係していることが多いです。

別の調理法や見た目を変えたりしてみるのもひとつの手です。少しずつ形を変えて、食卓を無理なく楽しいものにすることが、**将来に向けてとても有効な対策となります。**

でもなかなか難しく、今すぐ何とかしたいと思うのが本音かもしれません。でも焦りと無理強いは禁物。一生苦手なものになってしまいます。

1. 苦手な「味」を和らげる
2. 「におい」を和らげる
3. 「噛めるか」を考える
4. 「見た目」を考える
5. 食事を「楽しむ」

○子どもは、苦みや酸味、野菜の青臭さ、魚の生臭さなどが苦手な傾向があります。それらを和らげる下処理、調理法を用いて少しずつ慣れることが大切。

○かたい物、ぺらぺらした物、弾力のある物、パサパサした物などは苦手です。細かく刻んだり、ミンチにしたりしてみましょう。

○彩りや食器などで見た目を考慮して、楽しい食卓を心がけましょう。

◎食卓の「楽しさ」の演出が好き嫌い克服の第一歩！

食育コラム リレー NO.20

誰もが耳にしたことのある「残さず食べなさい」という言葉。私も両親や先生から言われて育ちました。

私は幼いころからずっと「おでん」がどうしても食べられません。給食におでんが出たときなどは、パニックにもなったほどです。家族は、おでんの匂いが苦手な私のせいでおでんを食べることができず、私が留守の時に食べているようです。

もちろん好き嫌いは無いに越したことはありません。そもそも食事ができるということが当たり前のことはなく、世界には食べるものが無く苦しい思いをしている人たちがたくさんいるからです。

しかし、好き嫌いはしたくてしているものではありません。私自身、他にもチーズケーキやナスなどが食べられませんが、理由はまったくわかりません。友人たちからは「人生損をしている！」と言われます。

将来教員を目指す立場として、子どもたちにどのようにして、好き嫌いに関する指導をするべきか、また好き嫌いが無くなる方法は無いのか等々、疑問に思っている今日この頃です。

皆さんは、好き嫌いについてどのようなことを考えますか？

（柊）