



食育だより



五条くじら小規模保育園
令和8年4月30日発行

【食育テーマ】 こどもの好き嫌い

好き嫌いをする時期がある？

好き嫌いとは一般的には2～5歳に強く表れやすいと言われています。自分の意思をはっきり出す自己主張の芽生えとも重なる時期だからです。そのため食べ物の拒否が目立ちやすく、親としては戸惑ったり、がっかりすることが増えてしまいますね。ただし、成長とともに食べられるものが増え、好き嫌いは落ち着くことがほとんどです。

どうして好き嫌いをするの？

味・におい・硬さ・見た目・経験や興味の有無などが組み合わさっています。スプーンやフォークをうまく使えないことが、実は親よりも本人が強くストレスを感じ、「嫌！」と言うこともあります。また、こどもは味覚や口の中の感触が敏感なため、ある食べ物に苦手意識を持つことがあります。私たち大人でも海外に行けば食文化の違いで食べることや飲むことを恐れることがあるかもしれません。

好き嫌いにはどう対応すればいい？

- *無理に食べさせようとしたり、嫌がるのに続けて出さないようにしましょう。
- *怒らずに見守りましょう。怒ると食事にネガティブな感情を抱くようになり、逆に食べ物を跳ねのけてしまうことがあり遠回りです。
- *苦手な食べ物は調理法を少し工夫しましょう。小さくやわらかくして味を強めにつけます。揚げたりハンバーグに混ぜたり、トマトソースと煮込むと食べやすくなります。でも焦らなくて大丈夫です。
- *一緒に買い物をしたり作ることも効果的です。自分で選んだり作った料理には特別な愛着が湧き、食べる意欲が高まります。
- *大人が美味しそうに食べる姿を見せましょう。すぐに効果が表れなくても、「そんなに美味しいのかな。」と関心や興味を持つきっかけになります。
- *食に関連する絵本の読み聞かせもおすすめです。食べ物に好印象を持つきっかけになります。

「好き嫌いをしてもよしとすること、焦らないことが大切です。」

5月の給食に登場する旬メニュー

豆ご飯



豆ご飯が苦手なお子さんもいるかもしれませんが、今の時期だけ食べられる日本の食文化ですね。食物繊維やビタミン群もとれますよ。

今月の行事食 ◎5/19 食育メニュー

★岡山県のソウルフード★

- ・デミカツ丼の登場です！
- ・おやつは桃のカップケーキです。



今月のおすすめ人気レシピ

♥ 餃子の皮ピザ



＜材料＞

餃子の皮、ケチャップ、玉ねぎ、ウィンナー、ピーマン、ピザ用チーズ

＜作り方＞

玉ねぎはうすくスライスして水にさらし、キッチンペーパーで水気をふく。ウィンナーとピーマンはスライスする。餃子の皮にケチャップをぬって具材をのせ、アルミホイルを敷いたトースターで5分ほど焼いたら出来上がり。