

今月の

# えほんきゅうしょく



子どもたちは焼きそばが大好きで、絵本の中と同じ食べ物が食べられて嬉しかったようです。  
※未満児：1/3 以上児：1/2の量になっています。

子どもに人気の電車とパンが合体した、食べる意欲を育む絵本です。



## おすすめレシピ

### カレーのオーロラ焼き

(2人分)

- カレイ 2切れ
- ケチャップ 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- にんにくチューブ 小さじ1/2

- ①ケチャップ・マヨネーズ・にんにくチューブ・砂糖を合わせます。
- ②中火で熱したフライパンに油をしき、カレーを両面焼きます。
- ③火が通ったら①をカレーに絡め、火が通ったら完成です。

## 好き嫌いの原因

**1.味覚の未発達** 野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し、学習して食べられるようになります。

**2.経験不足による食わず嫌い** 『新奇性恐怖』といい、初めて食べる食べ物に対しては、まず恐怖心もちます。警戒する行動様式が備わっていることから見た目や香りなどで食べようとしません。

**3.嫌な経験が残っている** 無理強いや嘔吐など嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

**4.うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ** 咀嚼機能に合う食事を提供しましょう。奥歯を意識して噛めるように、言葉かけは「かみかみ」「もぐもぐ」「かじかじ」「あぐあぐ」などが伝わりやすいですよ。

**5.加工品の日常的な利用** 子どもの頃からインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したようなものを食べていると、苦味・酸味といった微妙な味をもつ野菜が味わえづらくなります。

### ◎好き嫌いへの対応

・無理強いせず、子どもが食べきれる量を盛り付ける⇒食べきったという達成感を感じてもらう⇒自信につながり、やればできるという自己肯定感が育ちます。

・食卓を囲む時は「これ食べるかしら？」と不安げな様子を見せず、周囲が「おいしい！」と、楽しい雰囲気ですと安心して食べるられるようになります。

### 言葉かけの具体例 ……

・好きなキャラクターに例える 例)列車が好きな子ども

「はやぶさがお口に入ります！」「トーマスがお口に入ります！」と伝えます。◎好きな物に例えると楽しんで口に運べます。

・苦手ものを2つに分けます。例)「ピーマンと人参どっちにする？」と問いかける⇒どちらも苦手なものであるが、片方を自分で選ばせる。◎自分で選ぶことで食べさせられている感覚が薄くなります。