

## 食物の好き嫌い part2

子供の食事  
なぜなぜ

酸味や苦味は子どもが嫌いな味。

子どもが嫌う食物の一つにピーマンがあります。ピーマンのような苦味のある食物を子どもが嫌うのは当然のこと、そのような意味では、好き嫌いが、あって当然のこととなります。また、辛味などは、痛覚も関係し、トウガラシやワサビなどを薬味としておいしいと感じられるのは、年を重ねてからです。苦味や酸味に敏感な子どもに対して、それを“好き嫌いがあってはいけない”と強制的に食べさせようとするのは無理なことです。

感覚の個人差や経験差の違いを認めてあげることが大切です。

子どもが好き嫌いをなくしたいと考えるときに、保護者が協力することはよいと思います。が、嫌がる子どもに対して、無理やり食べさせても拒否が強くなるだけです。

この場合は、脳が嫌がっているので、その程度が強ければ、嘔吐にもつながります。我慢して食べても、それは好き嫌いを克服したわけではありません。その次から、何とか食べなくてもすむように子どもは考えます。そして給食の時間が嫌であると、保育園・幼稚園や学校が嫌いになることさえあります。

好き嫌いは、乳幼児期から食事の経験を広げることで少なくすることができます。

それでも嫌いな食べ物は無理強いせずに、少しずつ楽しい食事の中から食物の経験を広げていきます。

参考・引用文献 田角 勝：子供の摂食嚥下サポートガイド

今月の簡単  
もう1品

### 炊飯器でできる根菜の酒粕煮

材料 3人前

和風冷凍野菜	1/2 袋
鶏むね肉	20g
酒粕	5g
みそ	5g
だし汁	150g
醤油	2g

作り方

1. 鶏むね肉は一口サイズに切る。
2. 冷凍和風野菜、鶏むね肉・調味料をすべて炊飯器に入れる。
3. 炊飯を押して保温になれば出来上がり。

