

## 『食べる』ことが『好き!』になる

今年度も残りわずかとなりました。この1年を振り返り、一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長した子ども達の姿をうれしく感じています。間もなく、卒園・進級をむかえます。食事の面でも、この1年間で様々な「給食とおやつ」に季節を通して出会い・体験しました。子ども達は日々未知の食べ物と出会っています。食べ物に関する小さな差異(同じメニューでも温度や具材等)に敏感で「昨日は食べたけど今日はわり」と別物に感じているのかもしれませんが、気長に繰り返して、楽しい食の経験をさせてあげましょう。

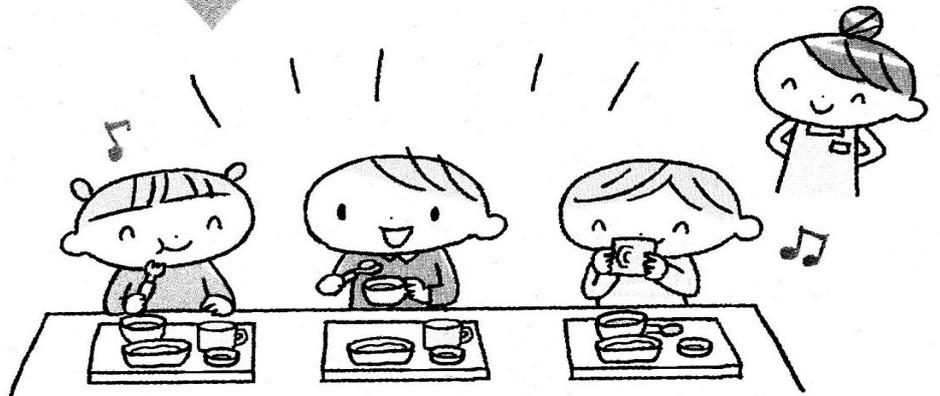
そこで、子ども達が『食べる』が『好き!』になるような大人の関わり方を一緒に考えていきましょう。



### 楽しい食の経験を増やしましょう

「嫌い!」を変えるのは難しいけれど

感覚と経験にもとづいて、子どもは苦手なものも食べるようになります。しかしイヤ度が強い子どもほど、それを変えるのは困難です。すべて「大好き!」は難しくても、いらぬ「嫌い!」をつくらないうために、楽しくおいしい経験を重ねましょう。



「赤ちゃん学で理解する乳児の発達と保育」中央法規出版

一緒にモグモグしよう!は効果あります。

子どもが苦手な食べ物に挑戦するとき一緒に同じ物を食べたり、口の中に何もなくても一緒に口を動かすだけでも子どもの『食べる』を促します。

友だちが好んで食べていると好き度がアップします

### 「食べた事ないからイヤ!」は当たり前

はじめての食べ物を口にもせず「嫌い」と言う…。これは『新奇性の恐怖』といってはじめて出会うものを警戒して、口にするのを躊躇する反応が出始めたためです。その傾向は2~6歳頃に顕著にあらわれます。はじめは新しい物でも繰り返して経験することで新しさは薄れていきます。繰り返しの経験をとおして少しずつ日々出会う食べ物に慣れていきます。食べないとわかっている物を食卓に並べ続けるのは、忍耐を要します。しかし、大人はめげずにいつかは食べるかもしれないと気長にかまえましょう。応援しています。

