



# 食事だより 2026年1月

彦根市こども家庭部幼児課

## 子どもの好き嫌い

「好き嫌いが多い」、「少ししか食べない」、「食わず嫌いが多い」など、好き嫌いに関する心配事は尽きません。

無理やり食べさせるのはだめだと分かっているけども、色々な食べ物を食べられるようになってほしいと思ってしまいますよね。

焦らずに、食事を楽しみながら、食べられる食材を増やしていきましょう！



## あせらず、ゆっくり・・・

①見る・・・嫌いなものを排除せず、料理の一部として存在に慣れる。

②匂いを嗅ぐ・・・匂いに慣れる。調理中の匂いでも OK！

③興味を持つ・・・「どんな味がすると思う？」、  
買い物や調理に関わってみる。

④舐めてみる

⑤一口食べてみる

⑥おいしく食べられる方法を探す  
・・・調理方法は？(生？煮る？揚げる？焼く？)、  
味付けは？大きさは？



## ひと口食べてみて！



この「ひと口」はどれくらいの量でしょう？  
子どもにとっては、米粒ぐらいのひと口でも、大きな挑戦です。

無理やり大きなひと口を食べさせて、丸呑みしてしまうと、誤嚥や窒息につながることもあります。大人基準の「ひと口」にならないように気をつけましょう。

年末年始のお休みはいかがでしたか？楽しいイベントがあると、ついつい食べすぎたり、夜更かしをしてしまったり…。生活リズムが大きく乱れると元に戻すのは大変で、体調も崩しやすくなります。  
早寝・早起きをする、朝ごはんを食べる、お風呂にゆっくりつかる、外で元気に遊ぶなど、生活リズムを整えて、寒さに負けない身体を作りましょう。



## 嫌いな原因は・・・？

嫌いな食べ物のどんなところが嫌なのでしょうか？  
苦手な理由が分かれば、改善できることがあるかもしれません。



●味や匂いが嫌(苦い、酸っぱいなど)

⇒子どもが好きな味付け(しょうゆ、塩、カレー粉、マヨネーズ、ケチャップなど)にする。

●硬さ・食感が嫌(弾力がある、噛みきれない、飲み込みにくい、パサパサするなど)

⇒小さく切る、切込みを入れる、汁気やとろみのあるものと一緒にする。

●見た目が嫌

⇒大きさを変える、星型や花型など形を変える、食器を変える。



●食べたことがない

⇒あせらず、ゆっくり、食べ慣れていきましょう！

## 大人になったら、食べられる？

大人になると、子どもの頃は食べられなかった食べ物や苦手だった食べ物が、いつの間にか食べられるようになっていたり、好きな食べ物になっていたということはありませんか？

【考えられる要因】

- ◆大人になると、味を感じる味蕾(みらい)の数が減少する。
  - ・苦味や酸味を感じにくくなる
- ◆繰り返し口に入れることで、食べ慣れる。
- ◆環境によるもの。
  - ・周りの人がおいしそうに食べている
  - ・テレビや SNS 等で紹介されている 等



- プレッシャーにならないように、楽しい食事時間を！
- 嫌いな食べ物を話題にしすぎない！
- 「食べられなくても良い」ぐらいの気持ちで！
- 食べないものも食卓に並べる！（食べようと思うタイミングを逃さない。）