

令和 6年 12月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



少し風も冷たくなる12月は、子ども達が大好きなイベントが続きます。
大好きな家族と食卓を共にし、おいしい時間を共有できることは
最高の幸せです。笑顔いっぱい楽しい時間を過ごせますように。



『食べることが大すきな子』になるために

『好き・嫌い』は様々な食の記憶、経験、情報と結びつき、子ども達の嗜好の発達に関係しています。

食べることが大すき！



良い(楽しい)経験があると、脳は『食べることは楽しい(好き)』と判断します。

- ・大好きな家族(お友達、先生)との食事
- ・食事の時にほめられた！(たくさん食べたね、姿勢がいいね、苦手だけど食べられたね等)
- ・好きな食材、料理
- ・楽しい行事、体験(お弁当会、お誕生会、クリスマス会、遠足…)

食事の時間がつらい…



つらい経験があると、脳は『食べるのがつらい(嫌いな食材)』と判断します。

- ・慣れない人との食事(緊張…)
- ・食事の時に怒られた、注意ばかりされる
- ・苦手な食材(楽しい経験を重ねることで『好きな食材』へ変わることがあります！)

食事の際に、良い体験をしっかり感じ取ることで、食べることが大すきになったり、苦手な食材を克服できることもあります。この仕組みは乳幼児期から学童期にかけて最もよく発達すると言われています。

大切にしたい…『ごちそうの時間』

食事が楽しくなるテーブル演出

『おいしさの85%は視覚情報から』といわれます。レストランなどでの食事はおいしくて楽しいものです。家庭の食卓も少し工夫してみましょう。

- ★ おかずを小さい小鉢に盛り 大きなお皿に載せる。100円ショップのパーティー食器もかわいいですね。
- ★ ランチョンマット(色画用紙でもOK)やテーブルクロスをセッティング。
- ★ お花やバスケットに入れた果物も食卓を楽しく彩ります。

子どもの心に刻まれる、大切にしたい「ごちそう」

日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承行事などに伴う『ごちそう』の機会も大切です。このような特別な時間は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれていきます。

『いつもとはちょっと違う食卓♪』が子どもにとってはおいしく楽しいごちそうです。