



Let's enjoy  
study and cooking!

# うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか  
**好き嫌い**

何でも食べていたお子様が1歳を過ぎた頃から「好き嫌い」をし始めることがあります。

実はこの行動、お子様の成長に大きく関係しています。なぜ好き嫌いをするのか、好き嫌いをした際どの様に対応したらいいのかをご紹介します。

## ▶なぜ好き嫌いをするのか？

子どもの好き嫌いは味覚、視覚などの五感の発達と自我の芽生えが大きく関係しています。

食べものの味や色、匂いや形などに敏感になり、感受性も強くなるため、今まで食べていたものを嫌がったり、食べなくなるのです。

好き嫌いをしたらどの様に対応したらいいのか？

嫌いな食べものを無理強いしたり排除するのではなく、成長に合わせて少しずつ慣れさせていくことが大切です。



## ▶好き嫌い対応のポイント

### 1 調理法の工夫

匂いや形、色など嫌いなところを工夫して調理しましょう。

(すりおろす・刻む・混ぜる・好きな食材を活用する・カレー粉やケチャップなどの調味料を活用するなど)

### 2 食経験を積んでいく

雑食性の人間には知らない食べ物を避ける、用心するという「食物新奇性恐怖」という行動があります。食べたことのない味は嫌いと判断してしまいがちです。様々な食品を食べる機会をつくり、根気よく出し続けていくことが大切です。

### 3 食事に参加させる

食器を出す、野菜を洗う、盛り付ける、混ぜたりこねたり調理に参加するなど子どもの成長に合わせて食事に参加させることは、「食事は楽しい」という気持ちの変化につながります。気持ちを育てましょう。

### 4 大人と一緒においしく食べる

大人の食行動は子どもに大きな影響を与えます。大人がおいしく食べる、その姿が子どもの食欲をそそります。食事のマナー、残さず食べることなども一緒に食べることで子どもは身につけていきます。

ピーマンと  
人参の  
スパイシーチーズ  
春巻き



■材料(春巻き10本分)

春巻きの皮	10枚	塩	少々
スライスチーズ(またはプロセスチーズ) (半分に切る)	5枚	カレー粉	少々
ピーマン	3個	サラダ油(焼き用)	適量
人参(千切り)	1/3本	水溶き片栗粉	適量

- 1 ボウルにピーマン、人参、塩、カレー粉を入れてしっかり混ぜる。
  - 2 春巻きの皮に半分に切ったチーズ、10等分にした①の具をのせて巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉(または水溶き小麦粉)でしっかりとめる。  
**ポイント**：チーズが流れ出さないようにしっかり巻きましょう。
  - 3 フライパンにサラダ油を5mm程度入れ180℃に熱し、②を入れて揚げる。きつね色になったら裏返して、全体を色よく揚げましょう。
- \* お子様が苦手な食材を巻いてみましょう。食べることが出来たらほめてあげましょう。
- \* 火の通りの悪い食材を使用する際は巻く前に炒めてから冷まし、巻くようにしましょう。