



1~2歳児の“食”について こんなことで困っていませんか？

## 好き嫌いをする

### ☆ 原因として考えられること

#### ・感覚的なもの

苦味や酸味は、子どものうちは本能的に避けようとする味です。  
硬さや大きさ、種や骨があって食べにくい、繊維が多くて噛み切れないものも子どもにとっては苦手につながります。  
また、色や形状などの見た目も影響しやすいですね。

#### ・過去の経験

前回食べた時の「熱かった」「酸っぱかった」「お皿を落として叱られた」等の経験が原因になることもあります。



### ☆ 好き嫌いを減らすには

#### ・食べやすくなる工夫をする

手に持ちやすい形や一口で食べやすい大きさにする  
苦手な食材を星やハート型でくり抜いてみる  
カレーやハンバーグ等の好きな料理に混ぜてみる  
お気に入りのキャラクターがついた食器や食具を使う  
肉や魚がパサパサする時はとろみをつける



#### ・楽しい食事の雰囲気作り

苦手な食材をほんの少しでも食べることができたら「食べられたね！」「やったね！」とたくさん褒めてあげましょう。自信につながります。  
「ニンジンを食べると目がキラキラになるよ」等の声かけもおすすめです。  
家族揃って楽しく食事ができるといいですね。

#### ・買い物や料理の手伝いを一緒にする

買い物に行って「新鮮でおいしそう」「〇〇県から届いたんだって」と親子で会話を楽しんだり、自分が調理にかかわることで達成感が得られて「食べてみよう」というきっかけにつながります。



#### ・野菜の栽培をしたり、絵本をみたりする

自宅で野菜の種や苗を植えて育てるのも良いですね。水やり等のお世話をすることで愛着がわき、生長や収穫を楽しみにできます。  
また、野菜や食事がテーマの絵本を親子で読んでみるのもおすすめです。



おすすめ  
絵本



自分で食べるってむずかしいけどおもしろい！  
食べることの楽しさが伝わる絵本です。

手を伸ばして食べたくなってしまう絵本です。  
子どもたちも食べる真似をして楽しんでいます。

やさい



くだもの



苦手な食材を食べさせることにこだわらず、「食事が楽しい！」といった気持ちを育んでいきましょう。

