



給食だより

社会福祉法人 笠木福祉会
2023年5月号 文責:朝倉 由佳

「好き嫌い」 どうして?

生後、母乳やミルクしか摂取できなかった赤ちゃんが、口や舌の成長が進むころ離乳に向けての食事が始まります。この時期からさまざまな食品と出会い、繰り返し食べることで食べられる食品が増えていきます。しかし、離乳食完了期の1歳半ごろから、今まで食べていたものでも、食べなくなってしまうといった「好き嫌い」が増えてくる傾向があります。

好き嫌いのきっかけ

人は生まれつき「おいしい」「おいしくない」区別する能力を持っています。

例えば

- 触覚・・・ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい食感
- 味覚・・・苦い、酸っぱいなどの命を脅かす受け入れられない味
- 嗅覚・・・生臭い、変なおいがするなど
- 視覚・・・色や見た目からの本能的な好き嫌い

などの感覚でとらえて、どう記憶するかによって、食の嗜好が偏ってきます。子どもは食べ慣れた食品を好みますが、出会っていない食品になじめず、食わず嫌いになることも少なくありません。また、口の機能の発達や自我の芽生えなどから、好き嫌いになることもあり、子どもの成長段階の一つともいえます。



なんでも食べてもらうためには?

- ★たくさん遊んでおなかを空かせましょう
- ★楽しい雰囲気ですらを楽しみましょう
- ★嫌いな食べ物を強制で食べさせないようにしましょう。
- ★食べやすい調理の工夫をしましょう
- ★食品の旬を知り、一番おいしい旬の時期に食べてみましょう
- ★好きなもの、食べたいものを増やしていけるようにしましょう
- ★自分で野菜を育てたり、料理のお手伝いをしてみましょう
- ★困ったときは、減らせるように自分の食べられる量を把握しよう

私たち大人も、「この子はこれがきらいなんだな」ではなく、「まだ食べられるようになっていないんだね」と思って、子ども達が、少しずつでも食べてみようと思えるよう、一緒に食事を楽しんでいけたらと思っています。



今月のレシピ

いこもち

《材料》	4人分程度
いこもち粉	100g
黒砂糖	70g
お湯	100cc~150cc
いこもち粉又は片栗粉	適量

砂糖は控えめにしています

~優しい甘み、柔らかさがおいしく、
子ども達も大好きなおやつです~

《作り方》

- ①いこもち粉と黒砂糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ②①にお湯を少しずつ加えて混ぜます。一つにまとめ耳たぶくらいのかたさになったら良くこねます。
(給食は加えるお湯の量を増やすことで柔らかさや歯切れの良さをだしています)
★お湯を加える際は、やけどに注意してください。
- ③分量外のいこもち粉又は片栗粉を広げた台に②を取り上げ、お好みの形に整えてできあがりです。
(給食はめん棒で伸ばし棒状に切って提供しています。棒状にすることで食べやすく少しずつ噛みちぎって食べる練習なっています)

いこもちは、もち米とうるち米を炒って粉にしたものを練り上げて作られる香ばしい餅菓子です。江戸時代からある祝い菓子で、鹿児島県の郷土料理と親しまれてきました。上白糖を使うと白いいこもち、黒砂糖を使うとやわらかい茶色に、抹茶やヨモギを入れると緑色になります。給食では風味の良い黒砂糖を使用しています。(黒砂糖は一歳未満の子どもに食べさせると「乳児ポツリヌス症」を発症する事もありますので与えないようにしてください)