

～食事を楽しむポイント～

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい!」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。



★五感をフル活用

1 食事は五感で楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。

食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

★視覚_目で見る

子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります。(新奇性恐怖)でも、食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

★触覚_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ・大きさ・食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

★嗅覚_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

★聴覚_耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。食事時の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために大切なことです。

★味覚_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがちです。小さい頃から、酸味と苦味も少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

2 普段の生活でも「食材」を意識する

生活の中で「食材と料理」を子どもにも意識させましょう。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的です。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。



★楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。

感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸せな気分の中には、過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に悲しい気持ちや怒っている時には、ネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。

幸せな気分で食べるメリット

<幸せな気分・楽しい出来事>

- ① 幸福感と食べ物のおいしさを脳にインプット
- ② 食べた時においしい記憶が蘇る
- ③ 味覚が育つ



悲しい気分で食べるデメリット

<悲しい気分・嫌な出来事>

- ① 嫌悪感と食べ物を脳にインプット
- ② 食べた時においしい記憶が蘇る
- ③ 食べることを拒否する



3 気をつけること

大切なことは楽しく幸せな気分で食事をする事です。食事の時に怒ったり、嫌な気分になるような事を言うのはなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。

★楽しい気分になれる

- 家族が揃った穏やかな食卓
- 褒められる
- お手伝い(野菜洗い等)をする
- 絵本に出てくる料理を食べる
- いつもと違った場所(屋外等)で食べる
- プランターで野菜を育てて食べる
- 行事にちなんだ料理を食べる

★悲しい気分になりがち

- 食べる事を強要される
- 食べられず時間が長引く
- 体調が悪い
- 一人で食べる、寂しくなる

体調が悪い時に食べたものを嫌いになることはよくあることです。
子どもの気分が優れない時には、食べることを無理強いせず、見守りましょう。