



昨年度から始めた『食育通信』は、今コロナ禍において食育活動や食事のスタイルが変わっていく中で、子ども達も園での食育活動が制限されることもありましたが、少しでも多くの子ども達に食の経験をしてもらいたいと思い、ご家庭に向けて食育についての内容を主に記載し発行しています。1年を通して4回発行予定ですので、ご家庭での食事・食育などの知識の参考になって頂けたらと思っています。



園での食育活動



乳幼児期の食体験は、成長していく過程において大きく影響します。食育とは子ども達に『食の大切さ』を伝えるもので、園でも様々な経験を通じて『食』に関する知識を習得していきます。園での食育活動としては、子ども達に日々野菜洗いのお手伝いや、とうもろこしの皮むき、クラスごとに野菜を育てて収穫し、給食室で調理したものを子ども達に味わってもらいます。給食室では行事食や誕生日会を中心に可愛く型抜きをした野菜を取り入れ、子ども達が給食に興味を持ち、給食の時間が楽しい！と思ってもらえるように、工夫して給食を作っています。

食べ物の好き嫌い

◎好き嫌いの捉え方を変えてみよう

乳児期を終え幼児期になると様々な食材と出会う機会が増え、大きくなるにつれて自我が芽生え食べ物の好き嫌いが出てくるのは自然なことです。好き嫌い出始めるきっかけは様々で、味や食感が苦手だったり他には“園でお給食を食べているとお友達が嫌がっていた食べ物を自分も嫌がる”といったケースもあるでしょう。味が苦手というのは、子どもの味覚の中で特に酸味や苦味は本能的に拒否してしまうもので、人間には



“生命をおびやかす味は受け入れない”（自己防衛本能）というメカニズムを備っています。もし食べ物を口から出してしまうようなことがあったら「○○が嫌いなね」と断定するのではなく、それを好き嫌いとは捉えず『今は小さな体で味覚を通して食べても大丈夫かな？と確認している段階』と捉え方を変えてみると、気持ちが変わりませんか？子どもの味覚は経験で鍛えられ、成長過程でも好みが変わっていきます。食べないからといって食卓からなくさず、徐々に苦手な物を食べていけるように少しずつご家庭でもチャレンジして頂けたらと思っています。

◎食の経験の未熟さ

人は食べたことのない食べ物に対して恐怖心もち、これを『しんきせいきょうふ新奇性恐怖』と呼ばれていて、子どもは新しい食べ物を食べる時に恐怖心から“食わず嫌い”に繋がる場合があります。その時に一緒に食卓を囲む人が「美味しいな！」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らいでいきます。子どもが安心して食べれるように、**周囲が美味しそうに楽しい雰囲気**で食事をすることも大切な食育だと感じます。



繰り返し多くの味覚を経験することで『馴染みのある味』＝『好きな味』に変化させていくことが好き嫌いを克服するポイントだと思います。苦手な食べ物を食べることが出来たらたくさん褒め、大切なことは、子ども自身が『食べることは楽しくて幸せなこと』『食べるって楽しい!』と思ってもらえる働きかけを私たち大人の役割なのかなと感じます。給食室でも繰り返し献立を取り入れ、少しずつ食べてもらえるように工夫して考えていきたいと思っています！