



## 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。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。

#### ★ 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。

#### ★ 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あります。

#### ★ 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。また、食事中の大人の声掛けも、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、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。小さな頃から、酸味と苦味にも少しづ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」を意識しましょう。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。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。



#### 1・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、幸せな気分の時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。

#### 2・幸せな気分で食べるメリット



#### 3・悲しい気分で食べるデメリット



#### 4・気をつけること

大切なことは、楽しい気分、幸せな気分で食事をすることです。子どもが嫌な気分になるようなことをなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。

##### 楽しい気分になれる

- 家族がそろった穏やかな食卓
- 褒められる
- お手伝い(野菜洗い等)をする
- 大好きな絵本に出てくる料理を食べる
- いつもと違った場所(公園等)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

- 食べることを強要される
- 食べられず、食事時間が長引く
- 体調が悪い・疲れ過ぎている
- 近くに人が見えず、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ります。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いては、見守りましょう。