



# 5月号

## えいようしだより

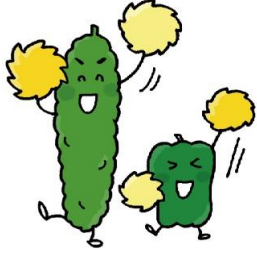


湯梨浜町役場 子育て支援課  
 栄養士 宮本  
 電話 35-5354  
 FAX 35-3697  
 メール ykosodate@yurihama.jp



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

### 一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



### 年齢が上がるにつれて

### 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

### 「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



### 好きなところは？



無理やり食べさせる



やさしく投げかける  
 ・一口どう？など

食べきることを強要



できたことを褒める  
 ・挑戦できたことを評価する

野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などをかえてみるのもよいでしょう。

食が楽しい時間になっているか見直してみましょう。