



# お野菜もぐもぐ

幼児期には、食べ物の好き嫌が多く見られます。  
特に「野菜」は、苦手な子どもが多いのではないのでしょうか。

健やかな成長に必要な栄養素を含む野菜たち。

少しでも食べてほしい！

おいしく食べてほしい！

このリーフレットでは、子どもの「イヤ！」の理由と  
野菜を食べやすくするポイントを掲載しました。

子どもの感じ方に寄り添い、  
少しでも食の幅が広がる手助けになれば幸いです。



# 嫌い！を減らす3原則

## 生活リズムを整える

おいしく食べるための一番の調味料は空腹感です。早起き・早寝に加えて3回の食事とおやつの時間を決めて生活のリズムを整えると、自然と食事の時間におなかが空くりズムがついてきます。



## 食べられない原因を考える

好き嫌いの原因として、まず「味」を思い浮かべると思いますが、私たちは「味」や「におい」、「見た目（形、色、盛付け）」、「食感」、「温度」といった、たくさんの感覚を働かせながら食事をしています。また、子ども達の口は発達途上です。大人よりも小さく、噛む力は6才臼歯が生えそろっても、大人の1/3しかありません。口の中が柔らかいため、硬い食べ物を痛いと感じることもあります。加えて、体調や気候、姿勢、経験など多くの要因が食べることに関係しています。食べない原因は、子どもによって違います。なにが原因なのか、子どもの気持ちに寄り添って考えてみましょう。



## 少しずつ取り組む

好き嫌いの改善は、対策をとってすぐに食べられるようになる、というわけではありません。年単位の時間がかかることがあります。「大きくなってから」と先延ばしにしてしまうのではなく、今できることに少しずつ取り組むことで、子ども達の食が楽しく豊かなものになります。

- 1度にたくさん頑張るのは大変です。  
やってみよう！と思えるように、新しいことは1つずつ取り入れましょう。
- 少量を食卓に並べ、「見る」ことから始めてみましょう。
- においを嗅ぐ、なめてみる、と少しずつ食材に慣れましょう。
- 叱ることより、ほめるポイントを見つけて、  
子どもが少しでも頑張ったらほめてあげましょう。  
お皿にのせれた！においを嗅げた！  
さわれた！なめれた！口に入れられた！
- 無理に口に入れたりしないで、  
「食事の時間」=「楽しい時間」となるようにしましょう。



ぱくぱく もぐもぐ ごっくん