

2月4日は立春ですが、厳しい寒さが続いています。寒くなると体力が低下し、ビタミンも不足して風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、栄養をしっかりと体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。

好き嫌いは成長の証！



今月のテーマは好き嫌いについてです。栄養バランスを考えて、毎日一生懸命ご飯を作っているのに、どうしても食べてくれなかったり、かんしゃくを起こしたり、成長の一段階と分かっていても、食べてくれない期間が長く続けば心配になったり、いら立ったり、悲しくなりますよね。

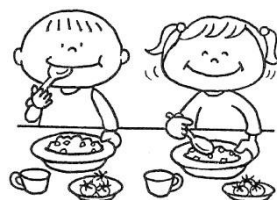
好き嫌いは成長と発達にその要因があり、それを理解した上で対策を考えていくことが大切になってきます。



★なぜできてしまうの？食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとっての「おいしい」「まずい」を区別する能力を持っています。外界からの刺激を受け取り、それに反応するとき、

- ①ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい（触覚）
- ②苦い、酸っぱくて食べたくない（味覚）
- ③生臭い（嗅覚）



といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかによって好き嫌いは発生します。また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では出会っていない食品になじめず、「食わず嫌い」も少なくないようです。

●何でも食べられるようになるには？

食事は「嫌だ」、「つらい」と思わせないように食事を強制しようとせず、楽しいと思える食事環境作りが大切です。

①一緒に食べる

家族や友達と食べることで興味を持ち食べるように



②強制しない

嫌いな食べ物を強制されると楽しくない食事に

③料理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな物と一緒になど食べやすい工夫を



④バランスよく

様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。



2月のお弁当の日は21日(火)と25日(土)です。お弁当のご用意をよろしくお願いします。2月の日本全国おいしいごはんは「静岡県」です。お楽しみに♪