



ほかほか

東中川保育園
長野



食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

「なにこれ？」——そんな一言が、食への興味の入口です。目で見て、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい!」という気持ちを育てます。今日は、食材との出会いを増やすヒントをお届けします。

★はじめての食べ物がこわいのは自然のこと

新しい食べ物を警戒すること(ネオフォビア)は、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10~15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

【出合いのステップ】 ※順番や回数には個人差があります	
1~3回目 00	「なにこれ?」じっと見る 拒否反応。でもこれが第一歩!
4~6回目 01	においをかいでみる 「くさい!」も立派な反応。感覚が育っています。
7~9回目 02	さわってみる・自分で口元に近づける 興味が行動に。大きな進歩です!
10~12回目 03	ちょっとなめてみる 「食べてみようかな」という気持ちが芽生えます。
13~15回目 04	「食べた!」 達成!「知っている食べ物」として安心感が育ちます。

※参考:子どもの食体験に関する研究(Birch & Marlin, 1982 / Pliner, 1982)

ミートローフの作り方

豚ひき肉	300g	牛乳	60g
玉ねぎ	150g	塩	少々
卵	1個	ケチャップ	50g
パン粉	30g	中濃ソース	50g
にんじん	30g		
いんげん	3本		

- ①玉ねぎをみじん切りにする。人参は角切り、いんげんは小口切りにする。(人参といんげんは下茹でしておく)
- ②パン粉を牛乳に浸しておく。
- ③ボウルに豚ひき肉を入れよくこねたら塩、ケチャップ、中濃ソース、卵を加え混ぜる。
- ④③のボウルに①と②、を加えてよく混ぜる。
- ⑤型に④の肉タネを空気を抜きながら入れる。
- ⑥温めたオーブンに入れ、200℃15~20分様子を見ながら焼く。焦げるようであれば途中からアルミホイルをかぶせる。
- ⑦竹串を刺して、透明の肉汁が出てきたら出来上がり。

ひまわり組でフルーツゼリーを作りました!!



★五感で食材と仲良くなろう

●目で食べる「色の力」

食材の色は、子どもが最初に受け取るメッセージです。野菜や果物のあの鮮やかな色は、植物が強い日差しや外敵から自分を守るために作り出したものです。そしてその色素が、そのまま私たちの体を守る栄養素にもなっています。

- ・赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります
- ・橙(かぼちゃ・パプリカ):カプサンチン・β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります
- ・黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます

なすはなんでおらさき色なの?

「太陽から身を守るためにこの色になったんだよ」

●手で感じる「形・感触の力」——「ぬるぬるする!」も才能

「ぬるぬるする!」「ちくちくする!」という反応も、触覚が豊かな子どもならではのです。オクラのぬるぬる、とうもろこしのぷちぷち——手で触れることで、食材が「知っているもの」になり、口に入れることへの抵抗感も自然と和らいていきます。感触を嫌がる子には、「見るだけ」から始めてOKです。

とうもろこし:ぷちぷちとした食感と甘い香りが好奇心を刺激
オクラ:切ると星形!感触も見た目も探求心を育てる食材
枝豆:さやから出す作業が「自分でやった!」という達成感につながる
みょうが・しそ:独特の香りで、香りへの興味関心を広げる

★今日からできる!食材との出会いを増やすヒント

- ☐ 食事中も「〇〇が入っているね」と食材に目を向けてみましょう。
- ☐ 買い物と一緒に「どっちがおいしそう?」と食材を選んでもらいましょう。
- ☐ 調理前に食材を見せ「これ何だと思う?」とクイズにしましょう。
- ☐ 切る前と後、茹でる前と後など、変化をひとつ見つけてみましょう。
- ☐ 「一口だけ味見してみる?」と誘い、食べられたら「どんな味だった?」と聞きましょう。
- ☐ 食べなくても「今日は見てたね」「においかいてたね」と小さな一歩を認めましょう。
- ☐ 枝豆のさやと一緒に洗ってみましょう。
- ☐ オクラなど、野菜を切って、断面を一緒に見てみましょう。



誕生会メニュー&ケーキ

