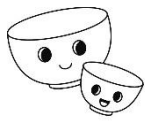
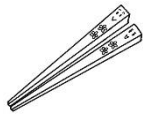


# 食育だより



## 7月



亀山市 健康福祉部

たのしく たべよう！ おいしいね♪

梅雨が終わると、暑い暑い夏の到来です。

体を動かして遊び、たくさん汗をかくことは元気な体をつくるためにとても大切です。同時に適度な水分補給が必要になります。糖分の多いジュース等はなるべく避けて、麦茶や番茶などでこまめに水分を補うようにしましょう。

加えて、規則正しい生活をして食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 子どもの好き嫌い

食事をいつも喜んで食べてくれることが理想ですが、食べない日があったり、口に入れることさえ拒否する場合があります。そんな時、食べることを強要したり、苦手な食材を食卓から排除することがありませんか？

食事を子どもと一緒に楽しむために、好き嫌いの理由や対処法を知って、工夫してみましょう。



### 🍴 好き嫌いの理由

苦手な味がある

：甘味や旨味、塩味は本能で受け入れやすい味であるのに対して、酸味や苦味は受け入れにくい味なので、何度も繰り返し食べることで、味覚を獲得していきます。

初めてのものは怖い

：未経験なものは避け、身を守るという防御本能が備わっています。

不快な経験をした

：嫌な経験と、その前後の食べ物とが自動的に脳で結びついてしまうために、極端にその食べ物を嫌うようになります。

食べにくい

- ・ 噛むことが未熟 : 硬い、大きい → 噛み切りにくい、噛みつぶしにくい  
薄い、弾力がある
- ・ 飲み込みが未熟 : ぱらぱらしている → 飲み込みにくい
- ・ 食具の使用が未熟 : 大きい、すべりやすい → スプーンに乗らない、箸で挟みにくい



好き嫌いとは、いろいろな要因で起こり、個人差も大きいです。

おらかな気持ちで接し、苦手なものにも無理なく挑戦する機会をもちましょう。

### 🍴 食事を楽しむために

季節の食材を取り入れ、いろいろな食を体験することで、正しい味覚を育てましょう。

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

食事に集中できるように、穏やかな食環境を整えましょう。

「すっぱいね」「とろとろだね」など、五感を意識した会話で食べる意欲を育みましょう。

