



## 『子どもの好き嫌いについて』



日々の生活の中で食事に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。野菜が嫌い、園では食べるのに家では食べないなど色々な悩みがあると思います。今回は好き嫌いの対応についてご紹介します。



### 発達段階に適した対応を

乳幼児期は、自我の芽生えに応じて、食べる場面でもさまざまな行動を取るようになり、食欲や食事の好みに偏りが現れやすくなります。子どもの様子をよく観察し、子どもの気持ちに寄り添いながら、何が好きで何が嫌なのかを探っていきましょう。



### 離乳期の対応

離乳が進む8～9か月ごろ、使用する食品や調理方法が多くなると、好き嫌いをはっきり態度に出すようになりますが、これは初めて食べるものへの警戒心の表れでもあります。何回か食べなかったからといって「嫌いな食べ物」と決めつけるのはやめましょう。

#### ★ポイント★

- 日を変えたり、調理法、切り方、盛り付け方などを変えて何度か試す。
- 薄味を基本に、月齢に合った味付けにする。



### 1～2歳児の食べにくい食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
皮が口に残るもの	豆, トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉, ブロccoli	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ, レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン, ゆで卵, さつまいも	水分を加える
噛みつぶせないで、口にいつまでも残るもの	うす切り(スライス)肉	たたいたり切ったりする



## 幼児期の対応

2～3歳になると、食べ物の好き嫌いをはっきり口で言うことができるようになりますが、これも成長の1つです。嫌いな食べ物を無理に食べさせようとするのは逆効果になるため、自分から食べようとする気持ちを育てることが効果的です。

### ★ポイント★

- 色々な調理方法で作った料理を食卓に並べ、食べる機会を多くする。
- 料理の手伝いをしてもらう。
- 食べ物に関する絵本を見せて食に興味を向けさせる。
- 初めての食材は声かけを工夫する。食べられたら沢山褒める。  
例えば…「〇〇と似ているね」「これはいつも食べている〇〇と同じだよ」  
「食べられてえらいね」など
- 家族で楽しく食卓を囲んで食べる。
- 大人がおいしそうに食べる。



好き嫌いは一時的なものや食べ方のムラであることが多いです。さまざまな食事の悩みも、成長・発達するにつれて解決することが多いため、保護者の方も心にゆとりを持って、長期的な目で見守っていきましょう。

### ♪ 合わせて読みたい

食生活とともに毎日の虫歯予防も大切になります。「[すくすく No.54 子どものむし歯を防ぐために](#)」を掲載しています。ぜひご覧ください。



<参考文献・引用文献>

- ・公益財団法人母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引き」
- ・こども家庭庁 健やか親子21「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】令和4年3月」 <https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/thema4/#eiyou>
- ・公益社団法人 千葉県栄養士会「偏食をなくそう」  
<https://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/shokuji-kou/generational/hensyoku/>

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。一人で悩まず、どうぞご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	Tell32-1533
	東部保健事務所	Tell86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	Tell32-1515
むし歯予防・フッ素塗布のこと	函館口腔保健センター	Tell56-8148