



8月の給食だより

食材「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、食への興味の入り口です。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ています。今月は、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。研修では、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」だけ十分。それが次の一步につながります。

【出会いのステップ】		※順番や回数には個人差があります
1～3回目 ⁶⁶	「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 ⁶	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 [□]	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 [☺]	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 [★]	「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）



★食べる意欲を育てる声かけのコツ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることは、その次でかまいません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で食べる力の育ちにつながります。

食材を見た時	×「食べないとダメだよ」	⇒◎「何色に見える？」「さわってみる？」
食卓に出した時	×「残さず食べようね」	⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りの時	×「一口でいいから」	⇒◎「においだけかいでみる？」
食べられた時	×「えらい！全部食べた！」	⇒◎「食べてみたんだね！どんな味だった？」

★五感で食材と仲良くなろう

1. 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
- ・緑（枝豆・オクラ）：葉酸、ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養です
- ・紫（なす）：アントシアニンという抗酸化成分が含まれます

なすはなんで紫色なの？

「太陽から身を守るためにこの色になったんだよ」



2. 鼻で感じる「香りの力」

子どもは大人よりも嗅覚が鋭く、香りの情報をダイレクトに感じ取っています。「くさい！」という反応も、香りをしっかりキャッチしている証拠です。みょうが・しそ・枝豆を茹でるときの湯気、とうもろこしの甘い香りー繰り返し嗅ぐうちに「知っているにおい」が増え、やがて「安心するにおい」へと変わっていきます。香りとの出会いを重ねる事が、食への興味を育てる第一歩になります。

3. 手で感じる「形・感触の力」ー「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ー手で触れることで、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。