



“食べる力”は生きる力！
～楽しく食べる子どもに！～

令和7（2025）年10月号
川西市立保育所・認定こども園

澄んだ青空が広がり、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋といえば読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など色々ありますが、どれもワクワクするものばかりですね。体調に気をつけて、充実した秋を過ごしましょう。

子どもが食べてくれない どうして「食べない」？



「好き嫌いが出てきた」、「今まで食べていたのに突然食べなくなった」・・・など、生活のなかで子どもには自然な様子ですが、周りの大人にとっては頭を悩ませる大きな問題です。

子どもの「食べない」には色々な理由があると言われています。子どもが食べないことを大人はどのように考えたらよいでしょうか？

★子どもの好き嫌いについて

●生まれながらの好き嫌い

食べ物の味は、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの味が基本になっています。人は食べ物を食べる時に、「身体にとって害がないか」などを本能的に味覚で感じています。甘味、塩味、うま味は生命を維持するための材料になるため、比較的受け入れやすい味と言われています。一方で、酸味や苦味は腐敗や毒など、身体に危害をもたらす可能性のある、受け入れにくい味と言われています。

特に、子どもの味覚は大人よりも敏感なため、食材そのものの味や味つけなどの少しの違いで好みが変わってきます。

また、個人差はありますが、初めて口にする食べ物への不安などが好き嫌いへとつながっている場合も考えられます。

★子どもの味覚を育てるために・・・

●苦手なものにも、チャレンジしましょう

子どもが苦手な食べ物でも、その食べ物に関わる機会が増えたと、少しずつ苦手意識がうすくなります。一人前を食べることが難しくても、その食べ物を見るだけでも効果はあります。また、周りの大人がおいしそうに食べる姿を見せることも大切です。

●色々な食べ物や味にチャレンジしましょう

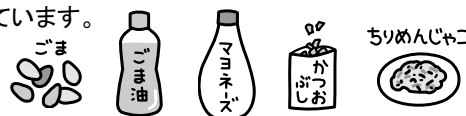
乳幼児期は食べ物の好みなどが定着しやすく、味覚を育てるためにとても大切な時期です。この時期に色々な食べ物や味を体験し、その味に慣れることで苦手な食べ物も受け入れやすくなります。

●五感を使ってみよう

人は五感：視覚（みる）、聴覚（きく）、嗅覚（かぐ）、触覚（触れる）、味覚（味わう）を使って食べ物を味わうと言われています。味覚だけではなく、これらの感覚を刺激することで、より食べ物への関心が高まります。

味だけではなく、においも子どもの好き嫌いには大きな影響を与えていると言われています。

●調理の工夫で食べやすく・・・



酸味や苦味の強い食べ物など、子どもが苦手意識をもちやすい食べ物は、それを抑える食材を組み合わせたり、味つけを工夫することで食べるきっかけにつながることもあります。咀嚼しやく機能的に食べることが難しいものは、いつもより少しやわらかめに煮ると食べやすくなります。

色々チャレンジしても、食べることができない時は、子どものありのままの姿として受け入れましょう。毎日の食事の中で色々な食べ物の味や食感、においなどの経験を積み重ねている途中です。今は食べることができなくても、成長するにつれて好みも変わることがあります。少し時間をおいて、チャレンジしてみましょう。

裏面もご覧ください ⇒

★食事環境を見直してみましょう

●お腹は空いていますか？

食べたいという意欲があっても、お腹が空いていなければ食事が進みません。まずは生活リズムを決めて、食事の時間まではしっかり身体を動かす、ミルクやおやつをとりすぎていないかなどを見直してみましょう。

●食事に集中できるような環境ですか？(周囲のもの、人など)

子どもが食べない理由の1つに、落ち着かない環境があげられます。食事の時間はテレビを消したり、おもちゃを片づけたりするなど、気持ちよく食事ができる環境を整えましょう。

また、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は、食事の環境づくりになるといわれています。

●一緒に食べる楽しさを・・・

「おいしいね」と共感しながら、大人と一緒に食事をすることで、子どもにとって安心感や満足感が生まれます。「早く食べなさい！」など、つい急かしてしまいがちですが、食事の時間は家族みんなで過ごす楽しい時間になりたいものですね。

また、子どもは身近な大人の食べ方をみて、食事のマナーなどを学んでいきます。みんなで一緒に食べるだけでも、食の経験を広げるきっかけになります。

大人がスマートフォンを操作しながら食事をしていませんか？

子どもが残さずに食べたり、苦手なものにチャレンジした時には一緒に喜べるといいですね。

子どもにとっても達成感が自信になり、食べることが楽しいと実感できるのではないのでしょうか？



◇今月の給食・おやつより・・・ 調理師からのおすすめメニューです！

かぼちゃプリン

(分量は大人2人、子ども2人分)

【材 料】

- ・かぼちゃ 180g
- ・砂糖 大さじ4
- ・牛乳 240cc
- ・水 60cc
- ・ゼラチン 2g

【作り方】

- ① かぼちゃをを蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- ② ①に砂糖、牛乳を加えミキサーにかける。
- ③ ゼラチンをお湯で溶かし②を加え、よく混ぜる。
- ④ ③を器などに入れて冷凍庫で冷やす。



～ 調理師 のコメント ～

今年度からの新メニューのひとつです。
かぼちゃの旬は秋から冬で、甘みが増しておいしく食べられます。
煮物などは定番ですが素朴な甘さのデザートにしました。
牛乳の代わりに豆乳を使ってあっさり、
ホイップクリームやカラメルなどトッピング次第で色々な味が楽しめますよ。

