

# あいにくだより 4月

## こどもの好き嫌い

入園、入学シーズンが近づいてきました。この4月に新しく保育園や幼稚園に入園されるお子さんをお持ちのお母さん方は期待で胸が膨らむ一方、不安もたくさん抱えておられると思います。入園される前に多い悩みの一つが、給食について、「食べ物の好き嫌いが多い」「食べるのが遅く時間内に食べ終わるか」と相談されるかたも多いかと思います。今月のあいにくだよりではこどもの好き嫌いに焦点を当てて考えてみましょう。

### 子どもの舌は大人より敏感！だから「食べない」が起こる

ママやパパの子どもの頃のことを思い出してみてください。きっと、ひとつくらいは食べられないものや、苦手なものがあつたのではないのでしょうか。でも、成長とともに、食べられるようになったり、美味しさに気付いたり…。じつは、苦手なものが食べられるようになるという過程には、私たちの舌にある「味蕾(みらい)」という味覚センサーが大きく関わっているのです。「味蕾」とは、甘味・苦味・塩味・酸味などを感じる味細胞のこと。子どもは味蕾の数が多いため、大人よりも味に敏感なのだそうです。子どもたちが嫌いな食べ物の代表として、野菜がありますが、土の成分を吸って成長するため、苦味やえぐみがあります。人間は、生きていくために、苦いものは体に害を及ぼす毒物、酸っぱいものは「腐っている」と判断し、本能として反射的に吐き出します。

個人差もありますが、もともと大人よりも味に敏感に感じる子どもたちは「苦味＝毒物」と判断すると、本能的に受け入れることができません。だから「食べない」ということが起こるわけです。

### 人間ならではの「好き嫌い」のメカニズム

私たち人間は、「心」で食べています。誰と何を、どんな雰囲気食べるかという条件で、味の感じ方が変わってしまう。食べることで、心で感じる心が、深くつながっているのです。例えば、緊張すると水さえも喉を通らなかったり、大好きな人と一緒だったらおいしく感じられたり。

他にも、大好きだった食べ物が突然食べられなくなるということも…。体調の悪い時に食べて吐いてしまった経験があると、それ以降、なんとなく苦手になってしまうことも珍しくありません。

「好き嫌いはダメ」だと無理やり食べさせられる経験は、脳科学的にも「頭を殴られたのと同じくらいの衝撃が脳に与えられる」と言われています。想像してみてください。毎回そのようなつらい経験が続くと、子どもたちは食に対して楽しいどころか、ネガティブな気持ちしか持てません。どんどん「自分に自信が持てない」という状況にもなってしまいます。



### 心を大切にしながら、苦手なものにチャレンジするコツ

- 「このおいしさは、大人にならないとわからないかもね～」 「これは大人の味だから、まだちょっと難しいかな」などと親がおいしそうに食べてみる。
- 子どもが苦手なものを、普段とは違った器に盛り付けてみる。
- 場所を変えて、「おうちでピクニックをしよう！」とお弁当に食事を詰めてみる。
- できるだけ親子一緒に食事をする。



### 5月のわくわくサークルのお知らせ

#### 「季節のタペストリー」

日時：令和7年5月28日(水)

10:00～11:30

場所：西庄公民館1階和室



愛育会の  
Instagram