



野菜きらいはなぜ起きる？

今月の写真は初めて園で離乳食を食べる様子です。お子様の食事は親にとって最大の関心事ですね。好き嫌いを無くしたい、お菓子ばかり食べないで欲しいなど、様々な思いがあります。というわけで今月の園だよりテーマは「乳幼児の食」についてです。

まず前提となる進化上、発達上の特徴から。乳幼児は「すっぱい」「苦い」が苦手です。嫌いではなく苦手。乳幼児に限らず、多くの哺乳類も苦手です。苦味や酸味を感じる機能は自然界にある「毒」を検知するためにあります。食の安全性を判断できない乳幼児には必須の機能。ピーマンを嫌がるのは、わがままではなく、毒を避けようとしてるんですね。せっかく作ったご飯を口から出されたりすると悲しいですが、草食動物が特定の苦味に慣れるように、子どもたちもそれぞれの食文化にある苦味や酸味に慣れて行きます。本能って凄いなと発想を切り替え、その時をゆったり待てたら素敵ですね。全然書き足りないので5月号に続きます。 山田 裕宇記