きゅうしょくだより

北谷町立保育所
令和8年8月

食材と「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。研究では、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」だけで十分。それが次の一歩につながります。

【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	「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	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、長い目で見た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素です
・紫（なす）：アントシアニンという抗酸化成分が含まれます

なすはなんでむらさき色なの？
「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」──「くさい！」は才能

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──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ことが、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」──「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です。オクラのぬるぬる、とうもろこしのぷちぷち──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でいきます。感触を嫌がる子には、「見るだけ」から始めてOKです。

とうもろこし：ぷちっとした食感と甘い香りが好奇心を刺激
オクラ：切ると星形！感触も見た目も探求心を育てる食材
枝豆：さやから出す作業が「自分でやった！」という達成感につながる
みょうが・しそ：独特の香りで、香りへの興味関心を広げる

★今日からできる！食材との出会いを増やすヒント

- ☐ 食事中も「○○が入っているね」と食材に目を向けてみましょう。
- ☐ 買い物に一緒に行き「どっちがおいしそう？」と食材を選んでもらいましょう。
- ☐ 調理前に食材を見せ「これ何だと思う？」とクイズにしましょう。
- ☐ 切る前と後、茹でる前と後など、変化をひとつ見つけてみましょう。
- ☐ 「一口だけ味見してみる？」と誘い、食べられたら「どんな味だった？」と聞きましょう。
- ☐ 食べなくても「今日は見てたね」「においかいでたね」と小さな一歩を認めましょう。
- ☐ 枝豆のさやを一緒にはずしてみましょう。
- ☐ オクラなど、野菜を切って、断面を一緒に見てみましょう。