

2025.5

給食だより

令和7年5月1日発行



材料＜10本分＞	
ホットケーキMIX	70g
ウインナー	5本
牛乳	70cc
マヨネーズ	大さじ1
揚げ油	大さじ適量
ケチャップ	適量
パセリ粉	適量
つまようじ	10本

- ①ウインナーを半分にカットして、つまようじを刺す。
- ②ボウルにホットケーキミックスと牛乳、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ウインナーに②の生地をつけて170度の油で揚げる。油に入れたら揚げ色が均等になるように転がす。
- ④きつね色になったら取り出して、ケチャップ、パセリをちらして完成。

好き嫌い対策 頑張る?それとも無理強いしない?

皆さんこんにちは。

何度も給食だよりの記事として載せていますが好き嫌い対策についてです。

いつも「無理強いはいしない方が良い」という視点でお話するのですが、「頑張って食べる事のメリットがある」という視点でもご紹介したいと思います。

皆さんの考え方の参考になれば嬉しいです。

■「頑張って食べる」ことのメリット

1. 食べ慣れるチャンスになる

嫌いな食材でも、繰り返し触れることで慣れることがあります。これを「フード・ネオフォビア(食物新奇恐怖)」という心理学の現象と関連づけて説明することができます。

【根拠】

食物新奇恐怖(food neophobia)とは、新しい食べ物や見慣れない食材に対して拒否反応を示す幼児期特有の現象で、何度か繰り返して接することで受け入れやすくなるといわれています(Pliner & Hobden, 1992)。

2. 自信や達成感につながる

一口でも「食べられた!」という経験は、子どもにとっての成功体験となり、自己肯定感を育てる要素にもなります。

■「無理強いしない」ことの大切さ

1. 食への嫌悪感やストレスを防ぐ

無理に食べさせようとすると、食べること自体にネガティブな印象がついてしまうことがあります。

将来的に「食べることが嫌い」「給食が苦手」という状態になってしまうことも。

【根拠】

米国小児科学会(AAP)は、子どもの食行動において「無理に食べさせることが将来的な摂食障害のリスクを高める可能性がある」と警告しています(Satter, 1990)。

2. 子ども自身の「選ぶ力」「感じる力」を尊重する

自分で食べるかどうかを決めることで、自己決定感を育むことができます。これも健やかな心の成長には大切な要素です。「主体性」を育む上でもとても大切な視点です。

■どちらが正解?→「どちらも大切」なバランスを

無理に全部食べさせるのでもなく、完全に放っておくのでもなく、**“一口チャレンジ”や“見て・触れて・匂ってみる”**といった、小さなステップから慣れるサポートが効果的だと思います。

ご家庭でも、できる範囲で「頑張る」と「無理強いしない」のバランスを探ってみてくださいね。



佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram