



幼児期の好き嫌いについて

お子さんが食事を「食べてくれなかった。」「口から出してしまった。」などの経験から、それが嫌いな食べ物と思い込んでいませんか？
 お子さんの「食べてくれない」はさまざまな要因から起こります。

●「食べてくれない」が起こりやすい主な理由

1. 食べにくい食材、固さ、大きさになっていませんか？	「好き嫌い」ではなく、単に食べにくく、口から出しているだけかもしれません。下の表を参考にしながら、食べやすい大きさや固さに調理しましょう。
2. 食べ物の味が苦手ではありませんか？	調理法が偏っていませんか？味付けや、調理法を変えて、何度かチャレンジしてみましょう。
3. 1日の食事の時間は決まっていますか？	時間を決めずに食事やおやつをあげていませんか？食事と食事の間隔が短いとお腹が空かず、十分な量を食べてくれません。1日の食事とおやつの時間を決めましょう。
4. 食べさせることに一生懸命になりすぎていませんか？	幼児期の食事で大切なのは、「食事の時間が楽しい」という経験です。家族そろって同じものを味わったり、大人が美味しそうに食べる姿を見せながら、一緒に食事の時間を楽しみましょう。

●食べにくい食材の一工夫

・1歳半～2歳頃



例えばこんな食材	食べにくい理由	こうすれば食べやすいかも
レタス、わかめ	うすくて、ペラペラしている	加熱して柔らかくし、刻む
豆、トマト、とうもろこし	皮が口に残る	皮まで柔らかく煮る、皮をとる
ごぼう、れんこん、たけのこ	固すぎる	柔らかく加熱する、奥歯に乗る程度の大きさにする(小さくしすぎない)
ブロッコリー、ひき肉	口の中でまとまりにくい	片栗粉などでトロミをつけてみましょう。
パン、ゆで卵、さつまいも	唾液を吸う	水分を含ませる、他の食品と混ぜて使う

・3歳頃

例えばこんな食材	食べにくい理由	こうすれば食べやすいかも
肉・魚	噛みつぶせず、口に残る	・肉はたたいたり、繊維を断ち切るようにカットする。 ・魚や薄切り肉は片栗粉などをまぶしてジューシーさを保つ。
こんにゃく、かまぼこ、貝類	弾力がある	小さく切る、切り込みを入れる

心を込めて作った食事を口から出されたり、遊ばれたりすると悲しい気持ちになってしまうこともあるかと思いますが、お子さんの行動を大人の常識で考えず、ゆったりとした気持ちで食事の時間を過ごしましょう。食事を一口でも食べてくれたら、「食べてくれてうれしいな。」「食べられたね。偉いね。」と笑顔でほめてあげてください。



ウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ(プレミアムコース)」を無償提供します

宮城県では、妊娠する前の段階からできる健康づくり(プレコンセプションケア)を支援するため、ウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」を運営する株式会社エムティーアイと連携協定を締結しました。

これにより利府町にお住まいの方は、通常月額400円(税込)の「ルナルナ プレミアムコース」を無料でご利用いただけます。

プレミアムコースでしか利用できない妊娠可能性の高い「仲良し日」の予測やパートナー共有機能、セルフチェック機能などがあります。

妊娠・出産を考えている方をはじめ、ヘルスケアに関心のある方におすすめです。ぜひご活用ください。

●提供期間 2028年3月31日まで
※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。

●利用方法 利府町特設ページにアクセスして利用登録を行ってください。(https://x.gd/8DpPZ)

●専用コード JRK6XW5L



問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711