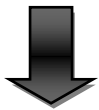




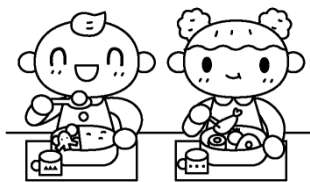
## ●なぜ、食べ物の好き嫌いができてしまうのでしょうか

人は生まれつき自分にとって「おいしい」・「まずい」を区別する能力を持っています。外界からの刺激を受け取り、それに反応するとき、①ヌルヌルして食べづらい(感触)②苦くて嫌だ、酸っぱくて食べてない(味覚)③なまくさくて嫌だ(臭覚)といった感覚でとらえ、どう学習して記憶するかにより食嗜好は発生します。また、子どもは食べなれた食品を好みますが、一方では、出会っていない食品になじめず「食わず嫌い」も少なくありません。



## ●何でも食べられるようになるためには？

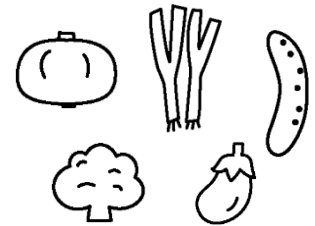
幼児期において、家庭での食事、給食を介しての食べ物の素材に触れ、色・形・においの感覚を受け止めて味覚の学習を繰り返すことは、味覚のレパートリーを広げるためにも欠かせません。そのためには…



一口食べてみよう



みんなで一緒に食べてみよう



旬のものを食べよう

好き嫌いをなくすための工夫をしてみましょう！！

## 《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は『中華風サラダ』です。



### 《材料：4人分》

- ・ハム 100g
- ・春雨 50g
- ・きゅうり 1本
- ・もやし 1袋
- ・すりごま 10g程度
- ・しょうゆ 大さじ1強
- ・酢 大さじ1強
- ・砂糖 大さじ1強
- ・ごま油 適量

### 《作り方》

- ① 春雨、もやしはゆでて食べやすい大きさに切ります。
- ② きゅうりは斜め薄切りにし、それを千切りにします。
- ③ ハムも千切りにします。
- ④ しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ合わせます。
- ⑤ ①～③、すりごまを1度混ぜ合わせてから、④をかけ、さつと和えます。
- ⑥ ごま油を上からかけて、もう1度混ぜ合わせて、完成です。

