

## 10月のあつまり

10.28 (月) 大津友の家にて

## 【食感と好き嫌いに関するアンケートから】

前回のあつまりで、参加者の人から、5才になる子がやわらかいものや、ぷるぷるのものを嫌がって固いもの(歯応えのあるもの、カリカリしたもの)しか食べない、料理の仕方も困ってしまうという話がだされました。そこにいたOさんのところも同じ!ということでした。これまであまり食感と食欲のことを考えてこなかったもので、まずは皆に聞いてみようということで、事前に食感と子どもの好き嫌いについて、いつもお便りを出している方たちにアンケートをださせていただきました。返ってきた答えは6件でした。



## 【子どもは意外に歯応えのあるものを好む?】

それでこの日はこのアンケート結果をみながら子どものようすや工夫などを聞き合いました。意外でしたが、1才9カ月の子ひとりだけ固いものが苦手と回答がありましたが、他の人はみんなOK。むしろやわらかいもの、ぷるぷる、つるつるが苦手という人が3人いました。以前、現代っ子はやわらかいものを好んで、咀嚼力が弱くなって、顎が細くなっているみたいなことを言われていたように思いますが、なんのなんの、この小さい時期に意外と歯応えのあるものを好んでいるとは、新発見でした。あとは、Oさん曰く、食べ物に対して保守的だという息子さん。何が入っているかわからないようなものは嫌がる、シンプルなものを好むと言っていました。栄養のために何でも混ぜて食べさせちゃおうというのもそれはそれでありかもしれませんが、子どもには素材の味を感じてもらうことも大切なことなのかなと思われました。

## 【昼食の献立にいろいろな食感を取り混ぜてみたら・・・】

この日の昼食も、なるべくいろいろな食感を取り混ぜてみようということで献立を考えました。

## 《献立》

豆腐ハンバーグ〈やわらかい〉  
野菜あんかけ〈トロトロ〉  
スティック野菜…きゅうり、大根、人参  
〈カリカリ〉  
ごまドレッシング〈トロトロ〉  
コーンかきたまスープ〈トロトロ〉  
野菜チップス 人参、じゃが芋、さつ  
ま芋〈サクサク〉

そして野菜チップスを実習しました。大量に野菜をスライスしてしまっただけ、揚げあがり時間がかかり、子どもがお腹を空かせてしまい、ちょっとつまみ食いさせたところ、おいしかったんですね～。もっともっとが止まらなかったです。

Y君はアンケートではブロッコリー以外の野菜は嫌いであったのですが、チップスはもりもり、そしてスティック野菜もきゅうりをみんな食べていました。(ごまドレッシングが気に入ったようです)そしてスープや豆腐ハンバーグ、野菜あんかけは苦手なようでした。おかあさんも「やっぱり歯応えと見た目も食欲に大きくかかわっていると感じた」ということでした。

## 【子育てフリートーク】「必ず長ずるところあり」～おさなごを発見せよ～から

普段は、心の中にはあっても、あえて長所とかはあまり口に出さず、短所や欠点を言ってしまうがちですが、この日はあえて子どもの長所を言ってもらいました。やさしい、活発、度胸がある、頑張りやさん、ひとなつこい、明るい、などでました。もちろんメダルの表裏で別の場面では長所が短所にもなりますが、まずは長所を意識することで愚痴な気持ちを減らして、人と比べるのではなくその子自身を認めることが大切だね、という話になりました。