

# ぞうさんニュース



## ◇好き嫌いをなくご飯を食べていますか？

2月初めの中日新聞に「子どもの好き嫌いをなくしたい」という記事が掲載されていました。「野菜を食べなくて心配」「魚を出しても残してしまう」など多くの親が悩む子どもの好き嫌いとは何が原因なのでしょうか。

奈良 畿央大健康栄養学科教授 山本隆先生は、「味わたった時に快感が生じると私たちは(おいしい)と表現する」、人間は味覚や嗅覚、視覚、触覚といった様々な感覚を総動員して食べている。食べるときの環境も重要で「家族が笑顔で会話するなど楽しい雰囲気が快感につながる」そうした情報が脳内で統合された結果が「快」「不快」だ。複雑な料理でも「快=おいしい」「不快=おいしくない」は一口で判断できてしまう。不快とは、苦い、辛い、冷たすぎるという感覚に加え、ぐにやぐにやしている、ねっとりしているといった食感も大きく、初めての食材を怖がることもある。嫌がる理由が分かれば調理の工夫もできると山本先生は言っています。

愛知の栄養教諭の森田さんは、大事なものは「食べられた」という成功体験を積み重ねること、少しでも食べられたら「すごいね!」「がんばったね!」と声をかけてあげたい、親が嫌いな食材は食卓に登場する機会が乏しくなりがち、何より大人が食を楽しんでいる姿を見せることを心がけたい。いろいろ挑戦して食べられる食材が増えれば味覚が発達し、食べられる料理が増える、そうなるとう食事が楽しくなると呼びかけています。



ケチャップの会社カゴメの「子どもの野菜に対する意識調査 2019」によると、子どもが嫌いな野菜トップ 3 は、1位 ピーマン、2位 なす、3位 しいたけでした。また野菜嫌いの子どもが多い都道府県ランキングでは、三重県は10位という悲しい結果が出ています。食材豊かな三重県、切り方や味付け、生がダメなら加熱する、調味料を変えてみる、子どもと一緒に作るなど工夫してみましょう。

## 3月の親子サークルの予定

みかん	7日	14日	28日		
いちご	2日	9日	16日	23日	30日
自由サークル	4日	11日	18日	25日	

☆ 28日(月)は3月生まれのお誕生会です。

※まん延防止等重点措置が延長されているため、引き続きお出かけサークルは自由サークルとし、かとう小児科ネバーランドにて行います。

## お知らせ

- 3月より毎火曜日に、5~11才児の新型コロナワクチンの個別接種を当院でも開始予定です。希望者は紀北町役場に申し出て下さい。
- 今年小学校に入学の方、MR ワクチンは接種されましたか？公費で受けられる期日は3/31です。他のワクチンも接種忘れがないか母子手帳を確認しましょう。
- コロナ対策のため、熱のある方、あつた方、感染を疑われる方は、病院内には入らず車でお待ちください。 携帯電話にて受付をさせていただきます。

## 3月の休日診療当番医

### 休日当番

**3/6(日)**  
**/20(日)**  
**/27(日)**

	尾鷲市	紀北町
3/6(日)	尾鷲総合病院 9時~17時 確認のTEL	かとう小児科
13(日)		尾鷲総合病院
20(日)		かとう小児科
21(月)	必要	尾鷲総合病院
27(日)		かとう小児科