

## 子育てコラム「もみじのおてて」⑥ 食べ物の“好き嫌い” は悪いこと？



食べ物について好き嫌いはない方がいいと思います。が、実際のところ多くの子どもに好き嫌いがありま

す。子どもはなぜ好き嫌いをするのでしょうか？

自我（自分の思い）が芽生えてくると、味や食感などについても好みが出てきます。そうすると、心の中に「好き」「嫌い」という感情が生まれ、それを表に現すようになります。嫌いな食材が乗ったお皿を払いのけたり、口をつぐんで食べなかつたりというのは、こういった感情の表れです。もちろん大人にも食の好みがありますが、論理的な思考ができるので、健康のために栄養バランスを考え、嫌いなものも食べることができます。

このように考えると、好き嫌いは自己主張の一つであることがわかります。自己主張は自分の思いを相手に伝えること。コミュニケーションのはじめの一步です。好き嫌いは悪いことと考えられがちですが、このようにコミュニケーションの始まりと捉えなおせば、心の発達、社会性の発達を意味するので、一概に悪いこととは言いい切れないでしょう。

ちなみに、自我が芽生える時期の子どもは他者が言ったことに反発をする傾向があるので、大人が「食べろ、食べろ」と言うとなかなか食べなくなってしまうことがあります。大人のように論理的な思考ができる年齢になれば好き嫌いは減りますので、焦らず成長を待ってあげることが大切です。

あなたの地域と共に歩む  
社会福祉法人 博愛福祉会  
もみじ保育園グループ

もみじ保育園／もみじ第二保育園  
／たまプラーザもみじ保育園  
／藤が丘もみじ保育センター／  
もみじ第五保育園