

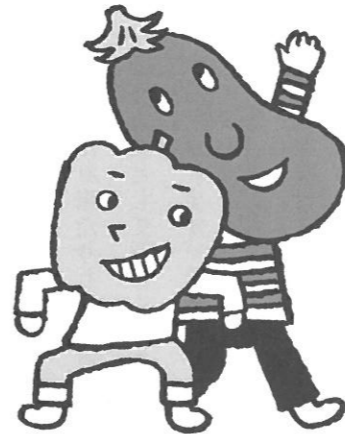
## 子どもの好き嫌いとは？ それは発達的に変化する？

第1回



共立女子大学  
河原紀子

かわはら のりこ／早稲田大学人間科学部助手を経て、  
現在、共立女子大学家政学部教授。著書に『0歳～6歳  
子どもの発達と保育の本』（監修・共著、学研プラス）、  
『子どもと食：食育を超える』（共著、有斐閣）などがある。



毎日の子育てのなかでは、「今日はちゃんとごはんを食べてくれるかな?」「毎日『イヤイヤ』ばかりで、つかれちゃう」「いつになったら、おむつが取れるのだろう」「お友だちと仲良く遊べたかな?」など様々な悩みや疑問が絶えません。今回の連載(全6回)では、そのような身近な悩みや疑問について発達の視点から考えていきたいと思っています。入園・入学を控えた3月、新たな生活を迎える親子にとって様々な心配が募ります。その一つが、食べ物の好き嫌いです。今日、子どもの食事について心配ごとがある保護者は半数以上のほり、「遊び食べをする」「偏食をする」などに困っていると言われています。そこで第1回では、子どもの好き嫌いについて、発達的に検討したいと思います。

### ●好き嫌いのメカニズムをEVANS.

そもそも、乳幼児期に好き嫌いのある子どもはどのくらいいるのでしょうか。幼稚園・保育園の保護者206名を対象にした調査によれば、好き嫌いのある子は、77・2%で約8割近くに上ります。そのうち男の子が71・8%であるのに対し、女の子は87・8%であり、女の子の方が多いということです。女の子の方が、食の好みはつきりしているのかもしれませんが。さらに、どんな食べ物が嫌いなのか、その上位に挙がるのは、ピーマン、なす、トマトなどの野菜です。この結果は、今の子どもたちだけでなく親世代の幼少期と共通する特徴だと思われれます。

### ●好き嫌いはいいつから始まるか？

ところで、わが家には二人の男の子がいますが、長男はいわゆる大食漢で赤ちゃんの頃からよく飲み、野菜も果物なんでもよく食べ、離乳食もおかわりはもちろん、初めから大盛りを完食してきました。それが2歳を過ぎたころ、今まで好んで食べていた果物の多くが急に食べられなくなり、大好きで毎日食べていた人参もあまり食べなくなっていました。小学生になった今もおおよそ、その状況は変わっていません。このような食べ物の好き嫌いは、いつ頃から始まるのでしょうか。先の調査によれば、1〜2歳未満、2〜3歳未満がともに32・0%、それ以前や4、5歳と比べて最も多く、わが子もその一人だったということ。2歳前後はなにか味覚に関わる変化がある時期なのかもしれません。

### ●好き嫌いの始まり

#### ―自我の芽生えの時期

多くの保護者によって、好き嫌いが始まると感じられる1歳から3歳頃は、食べさせてもらうことから自ら食べることに、さらにスプーンなどの道具を使って食べることにへと変化する時期です。それと同時に、自分で食べたい、自分で〜してみたいといった思いが強まる自我の芽生えの時期でもあります。そのため、野菜などの食材そのものを嫌がる場合もあれば、食べさせられるなどの受け身の対応を嫌がっていることもあると考えられます。実際の食事場面を見ていると、最初は

食べることを嫌がっていても、あの手この手で促すことによって、結果として食べてくれる場合も少なくありません。子どもが主体になれるような言葉かけ、場面づくりを工夫してみるとよいでしょう。子どもの主体性を尊重しつつ、嫌い・苦手な食べ物に触れる経験、そして楽しく食事をするのがなにより大切です。その詳細については次回紹介したいと思います。

### ●好きな食べ物はいつ食べる？

食べ物の好き嫌いというと、とかく嫌いな食べ物に話題が集中しがちです。そこで、次に「好きな食べ物」について考えたいと思います。読者のみなさんは、好きな食べ物を食事の最初に食べますか？ それとも最後に食べますか？ 大学生に同じ質問をすると、圧倒的に後者が多くなります。しかし、1、2歳の子どものほとんどは好きなものから食べ始めます。いったいいつから好きな食べ物を残しておいて、食事の最後に食べるようになるのでしょうか。このテーマについて、私のゼミの学生がとくりくんだ卒業研究<sup>1)</sup>を紹介しましょう。調査の方法は、まず保育園の給食で人気のメニューの日に3、4、5歳児を対象に食事場面の観察をします。その給食終了後に、子どもたちにその日の給食の写真を見せて「このなかで一番好きなのはどれですか?」と尋ねます。その答えをもとに、観察した食事場面の映像を見て、好きな食べ物をいつ食べているかを分析しました。その結果、4歳後半以降に、好きなものを最後に

### ●好き嫌いは変化するか？

乳幼児の多くに見られる好き嫌いは、年齢とともにどのように変化するのでしょうか。女子大生193名を対象に、現在と幼児期を振り返って、5種類の野菜の好き嫌いや家庭での対応などについて調査しました。その結果、幼児期に「やや嫌い」「大変嫌い」だった野菜は多い順にピーマン、なす、ねぎ、にんじん、トマトという結果でした。しかし、大学生の現在では、すべての野菜で幼児期と比べて好ましい嗜好へ変化しています。

さらに、幼児期に嫌いだった野菜の好みが大変好き」「やや好き」「普通」のいずれか、つまり嫌いではなくなった時期がいつかも尋ねてみました。その結果、児童期(6〜11歳)から青年期(12〜17歳)と回答する人が多いという結果でした。児童期・青年期ごろにも味覚・嗜好になんらかの変化があることが考えられます。嫌いではなくなったきっかけは、「調理法の工夫」や「味付けの工夫」などが見られますが、すべての野菜で「いつの間にか」が最も多くなっています。さらに、幼児期におけるこれらの野菜の家庭での対応は、