



にこにこ



令和3年度
石井手保育園
給食だより
12月号
三井 洋子

子どもの「食」の悩み

食見期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「あら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子に起きます。子どもの心身の発達を理解した上であまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。今回は、子どもの食行動から支援のコツを探ります。

● 好き嫌いが多い

子どもは本能で味を好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには食見期から食経験を積み重ねる必要があります。



● 同じものしか食べてくれない

人には自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向(新奇性恐怖)があります。特に低年齢児では離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がることがあります。子どもが嫌がること、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達の食べる姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ挑戦する意欲がわきます。

● 口から出してしまう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができない口から出してしまうことがあります。

またネチョツとした食感や特有の風味を嫌がることも。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。



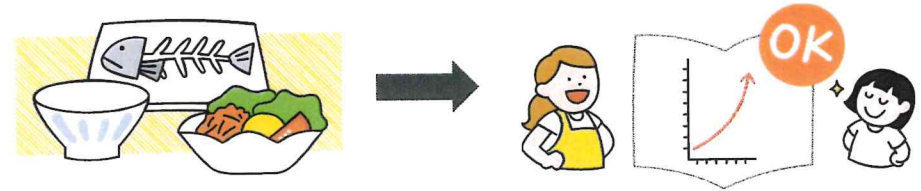
南立河

旬の野菜...ごぼう・大根・葱・白菜・れんこん・里芋
魚...はまち・まばくたもの...みかん

食育: 13人なそばの中身
各地域のおそばの違いや
食べ方について

● 小食で栄養不足が心配

主食・主菜・副菜を揃えて食べることを心がけましょう。たとえ特定のもの(野菜)が食べられなかったとしても「次の食事で摂ろう」といったように1日単位で考えて栄養バランスをとりましょう。成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配し過ぎることなく食事を楽しみましょう。



● 触れる機会を増やす

赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても見て、触って、口に入れて、味・風味・食感などを確かめています。口から出した(女嫌)った時点で「食べない!」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。

● 食事のリズムをつくる

食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切に20~30分で終わらせると良いでしょう。



● 調理の工夫で無理なく食べる



魚は煮るより焼く



油でコーティング



食べ慣れた甘い食材と合わせる

● ちょっとした工夫で食べ意欲を高める



盛り付け量を減らす



擬人化する



食べる環境を変えてみる