

子どもの食の悩み

Q&A 特集！

さまざまな食べ物や味と出会い、食べ方や食事の楽しさを学ぶ乳幼児期。食べられるものの種類が増えて成長を感じる一方、成長や発達に個人差が大きい時期なので、それぞれに悩みや疑問が出てくるのも自然なことです。

今年度、南子育て世代包括支援センター・北子育て世代包括支援センター開催の「おしゃべり会(食事)」に参加した際に、多かったですお悩みについてご紹介します。

Q 好き嫌いや偏食が多いのですが…

赤ちゃんの頃は食べられていたものが食べられなくなったり、食べ物にこだわる子もいます。また、苦手には、噛む力や歯の生えそろう方などの食べる機能が未発達なことや、苦味や酸味など味覚的な経験不足、自我の表現など、いろいろな要因があります。

出生時の成長曲線から極端に逸脱していなければ、そういう時期だと考えて大丈夫です。

ただ気をつけたいのは、子どもが苦手な食材を食卓に出さなくなることです。食べてもらえないと、「せっかく作ったのに…」と思ってしまうかもしれませんが、無理強いせず、大人がおいしく食べてみせます。食べなくても、見る回数が多いほど抵抗感は減っていくもの。子どもが食べてみようかなと思うチャンスは用意してあげましょう。

食事を楽しむことを優先に！

お子さんのペースに寄り添いながら

無理なくあせらずに見守りましょう！

～保育センター 栄養士～



保育センター通信



保育センター発行
第8号 R5. 1. 26



ホームページは
こちらです！

Q 栄養バランスよく食べるには？

基本は、主食・主菜・副菜をそろえること。食材を組み合わせることで必要な栄養素を補完することができます。食事で食べられなかったものは、おやつで補いましょう。

普段の食事は、シンプルな料理やワンパターンで十分です。旬の食材を取り入れて変化をつければ、マンネリを防ぎ、子どもの五感の刺激にもなります。

また、給食はバランス食の見本。メニューの組み合わせ、旬の食材の取り入れ方、おやつ等は、市内保育園の給食献立表を参考にしてみてください。献立表は、子育て世代包括支援センターでも掲示しています。レシピは、保育園給食のレシピ集で紹介しています。ぜひご覧ください。

レシピ集 ▶



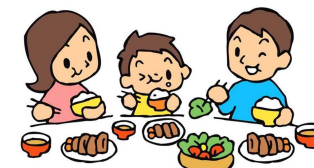
Q 食べる量が少ない子・多い子への食事の工夫は？

成長や発達に個人差が大きい時期なので、食べる量もそれぞれ。まずは出生時からの成長曲線を確認してみましょう。

食事量が少ない子の場合は、少量で栄養価の高いもの(ご飯をお餅に、牛乳をチーズに等)にする、見た目をかわいくする、お気に入りのお弁当箱に詰める等の工夫が有効です。また年齢が進むと自然に早く食べられるようになり、食べる量が増える場合もあるので、成長を待つことも大切です。

食べる量が多い子の場合は、噛み応えのある食材(根菜類や乾物)を入れてみたり、食事をフルコース形式で1品ずつ出したりするのも一手です。

食事とおやつの時間はできるだけ決まった時間に。
1回の食事は30分を目安にしましょう！



お問合せ：和光市 保育センター
〒351-0104 埼玉県和光市南 2-3-3 みなみ保育園 2F
TEL：048-483-4407 FAX：048-483-4408