



★12月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

今年もあっという間に最後の月になってしまいました。コロナウイルスにより様々な行事が思うようにできない1年でした。子どもたちは、「食事中はしゃべらない」をきちんと守り、小さいながらに感染予防をしている姿には驚かされました。食べることは楽しい！と感じられにくい環境になってしまった1年でしたが、またみんなで仲良くお話ししながら「おいしいね」とにぎやかに食事ができる日がくることを祈るばかりです。

～子どもの「食」の悩み～

幼児期は食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子に起こります。子どもの心身の発達を理解した上で、無理強いせず、ゆったりとした気持ちで向き合っていけるといいですね♪今回は、悩みに対する食支援のコツをご紹介します。



■好き嫌いが多い

子どもは本能的に味を選び好みします。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好む子が多いです。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識してしまうので、嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から**食経験を積み重ねることが重要**です。



■口から出してしまう

レタスなどの薄い食材や弾力のある食材はうまく噛むことができず口から出してしまうことがあります。また、ネチョッとした食感や独特な風味を嫌がることも。子どもの発達に合わせて、無理なく食べられるように調整しましょう。



■小食で栄養不足が心配

主食、主菜、副菜がそろった食事で、**量よりもバランスを重視**しましょう。子どもが成長曲線に沿って成長しているのであれば、心配しすぎず食事を楽しみましょう♪



■突然食べなくなってしまう

自分の思いとは異なる食べ方をさせられると「イヤ!」となり、その後も食事が思うように進まなくなることも。そんな時は、**いったん食卓から離れましょう!引っ張れば引っ張るほど、お互い感情的になってしまいます**。子どもが落ち着くまで、おおらかな気持ちで見守りましょう。

食支援のコツ♪

■触れる機会を増やす

子どもが口から出したり、嫌がるので「嫌い」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多く、大人がおいしそうに食べる場所を見せれば、その食材への好感度はUPします。**(単純接触効果)**触れる機会を増やして、抵抗感をなくしていきましょう♪



■無理なく食べる工夫

- ・魚嫌いは、煮るより焼きや揚げ調理
- ・マヨネーズなどの油でコーティングする
- ・食べ慣れた食材と組み合わせる
- ・盛り付け量を減らす
- ・動物や星など形を工夫
- ・食事時間は20～30分で切り上げる
- ・苦手な食材は一口でOK!
- ・外で食べる、お弁当箱に詰めるなど食べる環境を変えてみる



■生活リズムを見直す

食についての悩みは、食事に直接関係することばかりに着目しがちですが、生活全体を見直すことで悩みの解消につながることもあります。しっかりと体を動かして遊ぶことや排便回数、就寝時間などが食欲に影響します。規則正しい生活を心がけましょう。

