



# 12月きゅうしょくだより

令和3年12月1日  
八千代保育園

## 子どもの「食」の悩み

幼児期は、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」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。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。

### ★よくある悩み

#### ■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好みしています。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、乳幼児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、忘れて怖がる場合があります。子どもが嫌がると、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。

#### ■突然に嫌がって食べなくなってしまう

自分で食べられるようになると、「手で食べたい」といった自己主張がでてきます。自分がこうやって食べたいという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ってしまうことも。そんな時には、一旦食卓から離れることも得策です。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。子どもの気持ちが落ち着くまで、おおらかな気持ちで見守りましょう。

### ★食事支援のコツ

#### ■触れる機会を増やす

子どもは、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。子どもが、口から出したり、嫌がった時点で「食べない!」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多いほど好感度はアップします（単純接触効果）。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

### クリスマス献立🎅

給食では22日にクリスマス献立を予定しています！

昼食：キャロットライス コンソメスープ 鶏の唐揚げ 人参グラッセ ブロッコリー プチトマト もみの木サラダ

おやつ：ヨーグルトパフェ

