

食事だより

2024年12月

彦根市
子ども未来部
幼児課

今年も残すところ、あと1か月。12月は、クリスマスや年末年始で生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に、早寝・早起き、食事時間を決めるなど、意識して生活リズムを大切にしよう心がけましょう。

好き嫌いとう偏食

好き嫌いとは、たくさんある食べ物の一部が食べられない状態のことを言います。ピーマンは食べられないけれど、同じ野菜類の人参やキャベツを食べることができれば、大きな問題はありません。

偏食は、野菜全部が食べられない、白い物しか食べない、食べられるものを数えた方が早いなど、食べ物の種類が極端に偏っている状態のことを言います。この場合、代替りの食材を探すことが難しく、特定の栄養素が不足したり、健康状態に影響を及ぼすこともあります。

好き嫌い

偏食



好き嫌いの原因は？

- 味が嫌・・・苦い、酸っぱいなど
- 硬さが嫌・・・弾力がある、噛みきれないなど
サンドイッチのパンときゅうりのように、硬さの違う物が混ざっている
- 見た目が嫌
- 大きさが嫌
- においが嫌
- 食感が嫌・・・パサパサする
- 食べたことがない(食わず嫌い)

食べられない原因は
味だけではありません！

あせらずに、食べられる食材を増やしていきましょう！

健康状態に大きな影響がないとしても、「好き嫌が多い」、「少ししか食べられない」、「色々な食べ物を食べてほしい」など、好き嫌いに関する心配事は尽きません。無理強いすると食事が嫌な時間になってしまいます。まずは、楽しく食事することの大切さを伝えましょう。

未経験なものを「嫌い」と表現しがち

好き嫌いの原因の一つに味覚の未発達や経験不足があります。甘味、うま味、塩味は受け入れやすいですが、苦味、酸味は避ける傾向にあります。

大人が美味しく食べる姿を見せるうちに、受け入れられたり、大人の食べているものを欲しがることがあります。



食べたい意欲を育む

「おいしいね」、「どんな味?」、「どんな音がする?」など会話しながら食べる楽しさを引き出します。

買い物に行って食材を選ぶ、野菜を洗う、鍋に材料を入れる、味見をするなど簡単なお手伝いも◎。子ども自身が関わることで、苦手な食材にチャレンジしようという気持ちが芽生えます。



嫌いなものも食卓に並べましょう

味覚は成長とともに変化します。嫌いだったものも突然食べられるようになります。絶対食べないと思うものも食卓に並べ、食べられるタイミングを逃さないようにしましょう。

細かく刻んで混ぜるのは・・・?

ハンバーグに刻んだ人参を隠す方法も野菜を食べさせるための工夫の一つです。

しかし、思っていた味と違っていたり、人参が入っていることに気付いたときに、その後、ハンバーグ自体を食べなくなることもあるので注意しましょう。

食事のリズムは整っていますか？

食べない原因には、お腹が空いていないからということも考えられます。甘いジュースもお腹を満たさず、食事の2時間前には、おやつを与えないようにしましょう。



食べきれぬ量を並べましょう

「食べきれた」という達成感が次の食欲にも繋がります。

食事のときは、テレビを消し、おもちゃを片付けて食卓の周りをスッキリさせるなど、食事に集中できる環境も大切です。



どう工夫する・・・?

- パラパラする(ブロッコリーやひき肉)・・・シチューなどトロみのあるものに入れる。
- 皮がある(トマトや豆)・・・皮を取り除く。
- パサパサする(さつま芋や食パン)・・・スープ煮やフレンチトーストなどしっとりさせる。
- アクが強い(ほうれん草)・・・バターソテーやごま和えなど調味料を加える。
- 弾力がある(きのこやこんにゃく)・・・小さく切って弾力を抑える。
- 子どもに人気の味付け・・・しょうゆ、塩、カレー粉、マヨネーズ、ケチャップなど