



2024年2月(冬号)  
浦安駅前保育園 栄養士

寒さが厳しくなってきました。風邪を引きやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜や果物、免疫力を高めるきのこなどを食事に取り入れ、風邪を予防しましょう。

さて、今回の給食だよりは、食生活アンケートで回答いただいた内容についてお伝えします。(集計結果はホームページに掲載しています。)

## 食の悩みは年齢が進むと変わってくる

噛まない・遊び食べ・好き嫌い・食べムラ・時間がかかる…子どもの食についての悩みは色々ありますが、それぞれの年齢によって特徴があります。

### ●0・1・2歳は集中が切れたら「おしまい」に

乳児は、お腹が空いていれば熱心に食事に向かいます。手づかみもし、少しこぼれても、顔が汚れても気にとめず、集中して食べます。胃袋が6割ほどに達すると、空腹が落ち着いて、目の前の食べものは「遊び道具」に変化してしまいます。

食事の時間を20~30分程度と決めて、遊び始めたら「ごちそうさますか?」と確認をして食事を終わらせましょう。一食くらい食べなくても栄養障害はないと割り切って大丈夫です。おおらかな気持ちで対応しましょう。



### ●3歳を過ぎた頃から、はっきりと「嫌」の意思表示をします

心が育ち始めてくると好き嫌いや、食べる物や量にむらが出てきます。これらは成長過程で子どもによくあることです。発達段階の一部として、「まだ食べられない、でもやがて食べられるようになる状態」と前向きに捉えてあげましょう。

無理に食べさせると、嫌な体験が刷り込まれてしまいます。少しの味見や、ちょっと食べてみたときに「OK!」の反応を示し、残したり口から出したりすることも許してあげると、安心して挑戦することができるようになります。



### ●4, 5歳では、言葉によるやり取りが可能になります

言葉の力が発達し「食事の関わりを楽しむ術」を獲得し始め、会話をしながら食事をするようになっていきます。はじめは空腹を満たすため食べることに集中し、やがて食べながらおしゃべりするようになります。おしゃべりに夢中になっている時には、「早く食べなさい!」と注意するのではなく、「おかわりは?」「もうおなかいっぱい?」など、食事に気持ちを戻す言葉かけをしましょう。

好き嫌いについても、家族や友達との言葉のやり取りの中で、食べ物への印象の変化が生まれてきます。

まず、一緒に食べる大人が「食べることは楽しい」という行動を示してあげましょう。



大人の都合もありますが、子どもにとって食事が楽しいものとなるように、プラスの言葉かけをしてあげられるといいですね。

## 食の悩みの多くは、歯と密接な関係がある



乳歯が生えそろう時期は2歳6ヶ月以降とされており、その前と後では食事の処理能力は全く違ってきます。2歳6ヶ月未満では十分に噛める歯がないため、「早食い、噛まない」などの悩みが多く挙げられます。

歯が生えそろうまでは、食べにくいものがあるため「ムラ食い」「好き嫌い」「遊び食べ」などもよく見られます。2歳6ヶ月から3歳6ヶ月頃には奥歯まで生えそろう、そうした悩みが減少していきますので、子どもの発達の様子をみながら焦らず対応していきましょう。

## 試してほしい、お悩み対応の知恵

### ☹️ 食べるのに時間がかかる

食べ終わる時間を目で見えてわかるようにするのが一番です。保育園では、時計に印を付けて「長い針がここまで来たら、ご飯は終わり」と伝えています。

砂時計などのように、量が減ることによって時間制限が来るのがわかるものや、スマートフォンやタブレットで、視覚的に時間の経過を示すアプリを利用するのもよいでしょう。



### ☹️ 苦手ものを食べやすくするには…

見た目を変えてみる。嫌いな野菜を型抜きしたり、型で抜いたご飯にかわいく盛るなど。お手伝いをしてもらってもよい方法です。自分で洗ったり、切ったり、焼いたりすると、食べる意欲に繋がります。お手伝いが難しければ、一緒にお買い物に行って「どれが一番おいしそう?」と選ばせるだけでもよいでしょう。

「食べさせられていたもの」から「自分が選んだもの」に変わり、親近感を抱くきっかけになります。



### ☹️ 食べるのに集中できない

お弁当箱やかわいい器に盛り付けてみる。食べ終わるとキャラクターが見えてくるようなお皿もいいですね。いつもの食事をお弁当箱に詰めるだけでも、とても喜んでくれますよ。

園でも、1月に「発表会がんばろう弁当」を提供しました。パクパク・モリモリ、どの学年も大喜びでした。いつもより食べ終わるのも早く、びっくりしました。



## 保育園の給食について

アンケートの中で、「保育園の味付けを知りたい」「保育園のメニューのレシピを知りたい」といった声が多くありました。コロナ禍以降は給食の試食を行っておらず、給食を保護者の方に食べていただく機会がありません。以前のような日常に戻りつつありますが、子ども達の安全を第一に考え、情勢に応じて検討していきたいと考えております。

給食のレシピは配布物、ブログ、掲示物等でお伝えしていきたいと考えています。また、連絡ノートでお伝えすることも可能ですので、お気軽にご相談ください♪

