



## 大切な「食」。

新年度が始まりました。とても忙しくなるこの時期、朝食を抜いてしまったり、子どもの食事が長引いてイライラしたりしませんか。(筆者はあります・・・)「食」はとても大切だと分かっているけれど・・・そんなあなたへ。楽しくおいしく、そしてラクに！食事がとれるように少し考えてみませんか。

### お子さんの食事で困っていることは？

(回答者:2~6歳児の保護者)

「遊び食べをする」は、2~3歳未満で最も多く、「食べるのに時間がかかる」は、3歳以上で最も多い回答でした。他に「むら食い」「偏食する」と答えた方も多くいました。

「栄養」や「マナー」に気をつけている方がとても多いんですね。

しかし、そんな努力も、「遊び食べ」、「むら食い・偏食」などで、報われなかったり、「時間がかかる」ことでイライラしてしまい、食事がストレスに！

### 食事で特に気を付けていることは？

(回答者:2~6歳児の保護者)

- 1位 栄養バランス 72%
- 2位 一緒に食べること 70%
- 3位 食事のマナー 67%

どうしたらいいの!?



保育園の子ども達を見ていると、パクパク一気に食べる子、一つ一つ慎重に食べる子、お友達のお世話をしながら食べる子、など様々です。  
”「食」は、とても個人差が大きいもの”。まずは、焦らないことが肝心です。

#### 「遊び食べ」の対処

赤ちゃんの頃は遊ぶことも必要・・・と見守っていたけれど、スプーンで食べられるようになったのに、手でぐちゃぐちゃとこねたりして遊んでしまう。

→「**テレビを消してみよう**」テレビを消し、おもちゃも片付けて、「食」に興味に向くようにします。

→「**食事の時間は20~30分**」子どもの集中力は短いです。遊び始めたら、「ご馳走様ですか？」と聞き、「ごちそうさま」と子どもが言えれば片付けます。

#### 「偏食」「小食」の対処

食べるように促しても「イヤ！」と、ご飯を投げられたり。

→「**楽しい雰囲気**で」お膝の上で食べさせてみる、普段より少量で盛り完食できたら褒める等、まずは楽しめるように。

→「**お腹がすいていないのかも?**」おやつの量、食事の時間・間隔を見直してみましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆  
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」  
住所:兵庫県加古郡稲美町国安1256番地  
TEL:079-490-2064(専用電話)  
FAX:079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

体重の増えが悪い、食事で困っているなど、気になることがあれば、乳幼児健診や子育て支援センターなどで相談してみましょう。

編集:篠田