

# 子育て 支援センター



センターを利用するお母さんからよく耳にする「お子さんの偏食」についてのご質問。赤ちゃんのときは何でも食べてくれたのに、成長と共に「ピーマン苦い」「お魚嫌い」といいます子どもは多いといいます。

## 【子どもの好き嫌いの原因】

### ① 敏感な味覚



人間には5つの味覚がありますが、中でも「酸味」や「苦味」は毒物や腐敗を判別するシグナルとして捉えるため、本能的に避けるように身体ができています。子どもは感受性が豊かであり、食べ物の味を感じる機能は大人の2倍以上とも言われているため、わずかな酸味や苦味を敏感に感じ取ることができるのです。

### ② 生活環境が要因

当然のことながら、親が好まない食べ物は食卓に並ばないことが多いため、食わず嫌いになる場合もあります。また離乳食の頃は問題なく食べられていた野菜でも、親や兄弟が「好きじゃない」と言ったことを見習って本人まで苦手になってしまうケースも多く見られます。

### ③ トラウマが要因

特定のおかずを残したときに叱られた、無理して食べてつらかったなど、こうした過去の苦しい経験や怒られた記憶が、もともと苦手と感じていた食べ物をさらに嫌いにさせる引き金となる場合もあるようです。



### 【子どもが好き嫌いしたときの対処法】

- ① とにかく細かく刻む・・・小さな子どもは葉物野菜のスジやお肉の繊維が固いことを嫌う傾向があります。
- ② おやつの時間や量にも注意・・・夕飯前は子どもを空腹にするように心がけましょう。偏食の子どもに大切なのは、規則正しい生活リズムを保てるようにサポートしてあげることです。
- ③ 親子で買い物や料理をする・・・日頃から一緒にスーパーへ買い物へ行ったり、料理を手伝ってもらうことで、「食」の大事さを知ってもらいましょう。
- ④ 家族と一緒に食べる・・・下の子の面倒があったり、パパの帰りが遅かったりと、先に子どもだけ食べさせている家庭が多く見られます。親がおいしそうに食べている光景を日頃から見せることは大変重要です。
- ⑤ 食べたなら褒めてあげること大切・・・まずは、一口でも食べられたら「偉かったね！」と褒めてあげて、意欲や達成感が湧くような環境を整えてあげることが大切です。
- ⑥ 食事の場所を変えてみる・・・庭やベランダにテーブルを置くなどして、食事場所を普段の食卓から移動してみることも一つの方法です。



子どもの将来を考えると、なるべく早く偏食を治したいと思うのは親として当然の思いですが、食事が楽しくなくなってしまうのは問題です。まずは、がんばって一口食べたことを思いっきり褒めてあげ、その後も一ルールを繰り返し行い、苦手だった食べ物の味にゆっくりと慣れさせていくことが大切です。



## 育児講座 ◆キラキラ◆

### みんなで消防車を見に行こう！ (消防署見学)

講師： 埼玉東部消防組合

白岡消防署職員



日時： 5月19日(水)

午前10時30分～11時30分

対象： 市内在住の乳幼児(未就園)と保護者

定員： 12組

※各自での現地集合・解散となります。  
※急な災害が起きた際には、中止や変更になる場合があることを、ご了承ください。

## 「ぷち・ルンルン」

### ～ママ友を作りましょう！～

日時： 5月18日(火)

午前10時30分～11時45分

内容： 親子の交流、寝相アート、記念カード作り

対象： 市内在住の6～12か月の乳児(未就園)と保護者



※駐車場に限りがありますので、ご了承ください。



令和3年4月20日発行

しらおか虹保育園内  
子育て支援センター「虹」

白岡市上野田1252-1

TEL 0480-31-7750

FAX 0480-31-7751

## 親子教室 第2・3回

### ♡ルンルン♡

5月11日

5月25日

### ☆ランラン☆

5月12日

### ☀サンサン☀

5月26日

5月14日

5月28日



## 親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆

### ♪園庭で遊びましょう♪



日時： 5月22日(土)

午前10時～10時45分

対象： 市内在住の1歳以上の幼児(未就園)と保護者

4組(8名まで)

**お知らせ：入館時には検温をさせていただきます。また、ご利用にあたっては保護者のマスク着用を必ずお願いします。**

**新型コロナウイルス感染拡大予防のため、事業に変更が出る場合があります。詳細につきましてはお問い合わせください。**