

子育て支援センター にじ

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」と言いだす子どもは多いと言います。

【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出来ていることもわかっています。子どもは感受性が豊かで、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出来るのです。

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食べたら褒めてあげることも大切・・・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に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、その後も一口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。

♪ウキウキ♪【親子で給食試食会】

日時：5月9日(金) 午前11時15分～11時45分

【応募期間：4月22日(火)～4月25日(金)】

対象：市内在住の乳幼児(未就園)と保護者

※食べ終わったかたから順次解散となります。

定員：6組 離乳食のかた以外

費用：1組500円

※お子さん2人以上でお申し込みの場合、2人目以降お子さん1人につき+250円かかります。



応募フォーム



誕生会

日時：5月23日(金)

午前10時30分～11時10分

【応募期間：5月13日(火)～5月16日(金)】

内容：写真ブース、誕生日カード作成、身体測定など

定員：8組(申し込み先着順)

対象：市内在住の5月生まれの乳幼児(未就園)と保護者

☆今年度より、申し込み先着順となります。参加希望の方は申し込みフォームかお電話、直接窓口にてお申込みください。



応募フォーム



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)

日時：5月22日(木) 午前10時30分～11時30分

【応募期間：5月6日(火)～5月9日(金)】

講師：埼玉東部消防組合

白岡消防署職員

対象：市内在住の乳幼児と保護者

※この講座は未就園以外のかたでも応募可能です!

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。



応募フォーム



「ぷち・ルンルン」

～子育て仲間を作りましょう!～

日時：5月20日(火)

午前10時30分～11時45分 ※時間内、随時受付となります♡

内容：親子の交流、寝相アート、記念カード作りなど

対象：市内在住の2～12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7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

開館時間 午前10時～午後4時 休館日 土日祝

(午後0時30分～午後1時30分は準備時間となります)



♡ルンルン♡

5月13日

5月27日

☆ランラン☆

5月14日

5月28日

※サンサン※

5月16日

5月30日



♪園庭で遊びましょう

日時：5月8日(木) 午前10時～11時

【応募期間：4月22日(火)～4月25日(金)】

対象：市内在住の1歳以上の幼児(未就園)と保護者

定員：10組

※雨天時は中止とさせていただきます。

虹保育園の園庭で遊んでみませんか?園児たちが実際に遊んでいる様子も見られますので、保育園ってどんな所なんだろう...というかたは是非!!



応募フォーム

