



# 食育だより



2024年度 12月号  
認定こども園 光幼保園

## 好き嫌いや偏食とどう向き合う？




偏食の子どもに多い問題！

ご飯やパン等の炭水化物だけを好んで食べる。  
お菓子やジュースなどの高カロリーな食品を喜んで食べる。



この偏食が続くと…

食が広がるどころか、食べられる食品が減る「負のスパイラス」に陥ることも

「1つのものばかり食べ過ぎる」という偏食もあります。



「好き嫌い」も「偏食」も子どものワガママではありません。

「好き嫌い」でも「偏食」でも子どもには、食べられない明確な理由があります。



大切なのは、食を広げようという理想のゴールと一緒に向かっていくこと

## では、食べられなくなる理由は…？

食べられなくなる「4つの理由」

※1 口腔機能とは…

噛み砕いて飲み込む、唾液を分泌する、言葉を発音する、表情をつくる、噛み合わせの力の感覚など5つの役割のことです。

【理由1】機能的な問題

1. 子どもの「今の口腔機能※1の発達段階」を確認すること
2. 普段の献立における「食形態」、つまり食事の形状・かたさ・食感などが子どもの口腔機能の発達段階にあっているかを確認すること

【理由2】時間と量の問題

1. いつでも食べられる環境はNG 「食べる時間と食べない時間を明確に！」
2. 食べたがるものを好きな量だけ与えるのはNG  
「好きなもの」でお腹が満たされると、「それ以外のものを食べる理由」がありません

【理由3】感覚的な問題

1. 今、食べられるものを把握する  
普段の食事を振り返り、子どもが食べられるものをリストアップしてみよう
2. 5つの視点で「好きな感覚」を見つける  
「形状」「色」「調理方法」「温感」「食感」

【理由4】知らないという問題

1. 一緒に料理して、新たな食材（苦手な食材）に触れる
2. 食べ物の話を親子でしてみる（どんな栄養があるか、どんな食べ物かなど…）
3. 食べなかったとしても食卓に並べてみる



## 偏食が改善できるカギは…

### 【理由1】機能的な問題 対応策

まずは、食事の際に唇をしっかり閉じられるか、チェックしてみましょう。食べ物を口に入れた状態で、唇を閉じる動きができるようになったら、口角の動きをチェックし、左右に動いていれば、舌も上手に使われ、舌と上あごで食べ物を押しつぶせていることが多いです。

口腔機能に課題がある様子が見られたら、次のような方法で改善につなげることもできます。

- ・口を閉じることができない場合 … ストローを使って、好きな形に切った折り紙を吸い上げる。  
おもちゃの笛を思いっきり吹く。
- ・舌を上手く動かせない場合 … 唇にジャムなどを塗り、それを舐めとる。 等

子どもの今の口腔機能に対して、形態があってないと「食べられない」という事態に陥ります。

### 大事な5つのポイント

1. 大きさ（大きい⇔小さい）
2. かたさ（かたい⇔やわらかい）
3. 粘り（粘りがある⇔ない）
4. 繊維（繊維がある⇔ない）
5. 水分（水分が多い⇔少ない）

これらのポイントが極端に偏っている食事は、子どもの口腔機能に合わないことが多く、食べにくさから偏食につながります。

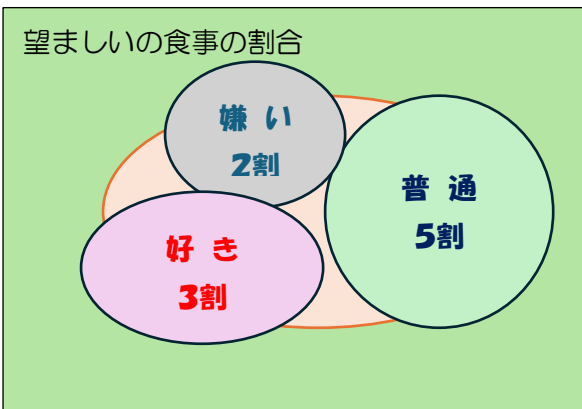
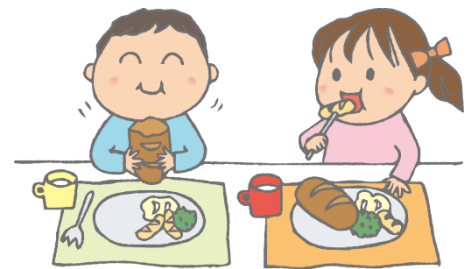
無理せず、今の口腔機能にあった食形のものを8～9割、進めた食形のものを1～2割にし、口腔機能の発達を見守っていきましょう。

### 【理由2】時間と量の問題 対応策

子どもが食事の時間に「食べたくない」といった時、どのように対応していますか？偏食の子の場合、ご飯・パン・芋などの炭水化物や、お菓子・ジュースなど、少量でも高カロリーな食品を好む傾向にあります。高カロリーな食品や脂質、糖質が多い食品を食べると、脳では報酬系のホルモンが生まれ、満足感を得られるため、他のものを食べる気持ちが起きにくくなります。そこで、とても大切なことは、「好きなものの量を減らす」ことです。

基本的に子どもは、食卓にある食べ物に対して、次のような順番で食べていきます。

1. 好きなものを食べる  
↓ （まだ満足しない場合は…）
2. これなら食べられそうと感じるものを食べる  
↓ （まだ満足しない場合は…）
3. それ以外の気になるもの  
↓ （満足すると…）
4. 口もつけずに遊んだり、立ち歩いたりし始める



「どうせ、食卓に並べても食べないだろう…」という考えで、好きなもの以外を食卓に並べなくなってしまうことがありますが、食卓に嫌いなものが全くないと、食べる以前の段階である「触れる」機会すらなくなるので、食べなくても並べることをお勧めします。これは、【理由4】知らないという問題の対応策にもつながっていきます。

次に、食べたい時間を引き出すために、「食べる時間と食べない時間を明確に！」しましょう。

家庭ではよく、「いつでも食べられる状況」「今食べなくても、後でいくらでも食べられる状況」に陥っています。これを変えることで、お腹が空く時間を作ることができ、食事に集中して向かうことができるようになります。いついつまでに食べようね。(何時までに食べようね。)という**時間制限が、食べたい気持ちを引き出すことも多々あります。**

食事と食事の間に食べる間食は、子どもたちにとって大切なものです。なぜなら、子どもは、胃腸も小さく未熟なため、食事だけで1日に必要な栄養を摂取することが難しいからです。そこで、大切になるのが間食になるわけですが、この間食は与える時間と食べる内容が大切です。

まず、**おやつ**の時間を明確にしましょう！ 幼稚園では、おやつを決めています。休みの日も、好きな時に好きなものを好きな量をとというのはやめて、「おやつ

### 【理由3】 感覚的な問題 対応策

今、子どもが食べられるものを把握してみましょう。食べられる食材・食べられる調理法、苦手な食材・苦手な調理法を書き出して、リストアップしてみましょう。リストアップしたら、次の5つの視点から「好きな感覚(今、受け入れられない感覚)」は、どんなものがあるか導きましょう。

1.どんな形状 2.どんな色 3.どんな調理方法 4.どんな温感 5.どんな食感

好きな感覚を軸に調理の工夫をしてみましょう。

子どもの「好き・受け入れる感覚」が見えてきたら、それをベースに少しずつ好きな感覚から苦手な感覚に近づけるイメージで、調理の工夫を考えます。こうすることで、段階的に受け入れられる感覚・食べられるものを増やしていきます。1~2週間で改善しようと思うのではなく、半年~2年をかけて焦らずにゆっくりと、食べられるものを増やしていく。そんなイメージを持って取り組んでください。



### 【理由4】 知らないという問題 対応策

興味を持つきっかけづくりをしてみましょう。

よく「親子で調理をすることで、子どもが野菜を食べるきっかけになった」という話を聞きますが、それは料理の過程で食材に興味を持ち、さらには「触れる」こともできたからだと思います。

- ・ 一緒に料理して、新たな食材(苦手な食材)に触れる
- ・ 食べ物のお話を親子でしてみる(どんな栄養があるか、どんな食べ物かなど…)
- ・ 食べなかったとしても食卓に並べてみる

このような興味を引き出すきっかけづくりができるといいですね。

また、これははじめての食材だけでなく、「一度食べたけれど苦手になっている食材」にも共通する考えです。子どもの苦手な食材、食べ慣れない食材は知っているけど、そのままにしてしまい、「興味を持ってない」子どもになってしまっていないませんか？食材に「興味を持つ」「触れる」機会を増やし、少しずつステップを進められるよう、苦手なものでも食卓に並べるようにしてみましょう。

難しい話もしてきましたが、子どもの食の広がりには、必ず波があります。どんな取り組みをしてみても、食の広がりが止まることや後退することもあります。過剰に心配し過ぎずに、やれることからやってみてください。子どもたちとの食事の時間を楽しんでもらえれば嬉しいです！

## 毎年恒例の「もちつき会」を行いました



青組さんには、もちつき会の前日にもち米を研ぐところからお手伝いをしてもらい、当日も、「もちつき」「もちをこねる」作業を一緒に行いました。



## 子どもたちに人気のメニュー【人参しりしり】



### 【材料】 幼児1名分

- ・人参 40g
- ・ツナ缶 10g
- ・コーン缶 5g
- ・塩 0.1g

### 【作り方】

1. 人参をスライサーで細く切る。
2. 耐熱用ボールに切った人参を入れ、レンジで600Wで3分加熱。かたければ、好みのかたさになるまで加熱する。
3. ツナとコーンと塩を混ぜて完成。