きゅう　しょく

2026年9月号

給食だより

離乳が進む後期食から幼児期にかけて食べられるものの種類が増えてきますが、同時に好きなもの、嫌いなものがはっきりしてくる時期でもあります。ご飯をなかなか食べてくれないときはどうしたらよいでしょうか。今回は、子どもの偏食について一緒に考えてみましょう。

偏食について

好き嫌いとの違い

ある食べものに対して、**極端に好き嫌いを示すこと**。嫌いなものを食べなかったり、好きなものだけ食べる、好きなときにしか食べないことがあります。

食べる力を育てて　おいしく食べる子どもに

食事を楽しい時間に

「おいしいね」「食べられたね」と優しく声をかけながら、子どもと食事を楽しみましょう。嫌がる場合は無理に食べさせずに、子どもの声に耳を傾けることで、安心して食事に向き合うことができます。

調理や味つけの工夫

同じ食べ物でも、調理方法（煮る・焼くなど）や味つけ（和・洋・中）を変えてみることで食べられることがあります。食材を小さくカットして、少しずつ慣らしていく方法も効果的です。

お腹のすく習慣作り

たくさん遊び、決まった時間に食事をとることで、「お腹がすいた」という感覚をもつことができます。この感覚を繰り返すことで、食事のリズムができていきます。

食事に興味をもつ取り組み

野菜を育てる、収穫するといった、食べ物に関わることや、買い物・盛りつけなど、食事の準備を手伝ってもらうことで自分が食べるものに興味がわいてきます。

【クイズ】

偏食の原因で正しいものはどれ？

① 味覚がするどい
② 口の機能が未発達
③ 食べ慣れないものへの警戒心

【答え】①②③　全て

子どもの味覚は大人よりするどく、特に苦みや酸味を敏感に感じ取ります。また、口腔機能が未発達のため、うまく噛み切れない、飲み込めないことがあります。初めての味は、何度も経験することで慣れていきます。

偏食は、一時的なことが多く、成長とともに改善していく傾向にあります。様々な食経験を重ねることで、苦手だったものも、だんだんと慣れて食べられるようになっていきます。焦らずにゆっくり見守っていきましょう。