

食育の話



子育てで悩みがつかないのは、子どもの食事についてだと思います。お子さんがご飯をあまり食べないときは、どうしたらよいのでしょうか？考えられる原因から、見直しのポイントを掲げてみました。もしかしたら、お悩みの解決に繋がるかもしれません。

食べない理由として考えられること

1. まだお腹が空いていないのかも？
2. 食事に集中できていないのかも？
3. 嫌いな食材が入っているからかも？
4. 食事にあまり興味がないのかも？



子どもがご飯をあまり食べないときの対応について

1. お腹が空いていないときは

- 食事とおやつの間隔を空けたり、おやつを減らしたりしてみる。
- お腹が空くように、日中の活動量を増やす。
- 食事の時間をしっかり決めて、生活のリズムを整える。



2. 食事に集中できないときは

- 直前までの遊びを片付け、区切りをつけるなど、他事に気が散ってしまわないようにして、食事に集中できる環境を整える。



3. 嫌いな食材が入っているときは

- 料理のお手伝いで、苦手な食材にも興味を持つきっかけをつくる。
- 好きなものだけたくさん食べて、苦手なものを残してしまわないよう、最初から、どちらの量も少なく減らしてみる。苦手なものが少しでも食べられたら、好きなもののおかわりをあげるというお約束も、きっと上手くいくと思います。

※少しでも食べられたら、必ずたくさん褒めて、自己肯定感を高めましょう。



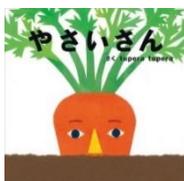
初めから少ない量なら、「完食できた！」と自信に繋がります！

4. 食事にあまり興味がないときは

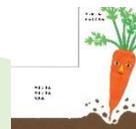
- 食べ物の絵本を読むことで、興味・関心が高まり、食べることへの意欲に繋がります。
- 食事の時間を楽しみに待てるよう、一緒に料理をしたり、食事の準備を手伝ってもらったりしてみる。



1. やさいさん 作：tupera tupera 発行：学研プラス



にんじんやだいこんなど、子どもの大好きな野菜がグラフィカルなイラストで、ユーモアたっぷりに描かれています。上にめくるしかけが楽しい絵本です。



2. サンドイッチサンドイッチ 作：小西 英子 発行：福音館書店

サンドイッチを作ろう！真っ白なふわふわのパンにバターを塗って、レタスをのっけて……。幼い子どもにとって最も身近な、「食べる」ことの楽しさ、素晴らしさを存分に伝えます。



3. おやさいどうぞ 作：さくら ともこ 発行：岩崎書店



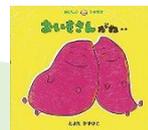
リズムカルな言葉に合わせ、しかけ扉をめくると野菜の中身が現れるしかけ絵本です。繰り返しのリズムで書かれた文章で、読み聞かせにもぴったり！小さなお子様でも遊びやすいボードブック。



4. おいしいともだちシリーズ 作：とよた かずひこ 発行：童心社 『おにぎりくんがね…』『おいもさんがね…』など



食べ物たちが潰れてしまったり、切られてしまったり…。でも、「しんぱいごおよう!」。身近な食べ物たちが動きだす、楽しい食育の絵本。菱野幼稚園の先生からも大好評です。



ごはんを食べない理由は、他にも、体調が悪いため、食欲がなくなってしまう場合も考えられます。また、便秘が続けば、食欲も落ちます。病気か便秘かをチェックしましょう。