6月 給食だより

令和7年
わかたけ保育園

世界的研究でわかった「すべての親に知ってほしいこと」　その2

先月からのテーマである「生涯続く健康的な食習慣を子どもに身につけてもらうこと」を今月も紹介いたします。
よりよい子どもの育ちのため、楽しい子育てのために、お届けさせて頂きます☺

偏食を科学する

子どもは2歳に近づくにつれて好き嫌いが多くなることが明らかになっています。
これは歩行がしっかりして、行動範囲が広がったばかりの子どもが、有害なものを食べない、危険から身を守るための反応だと考えられています。
しかし、様子見だけでは半数以上の子どもが年齢があがっても、偏食の変化が見られないこともわかっており、成長や日々の活動に影響がでてきます。
今回も2つの視点（観点）から、ご紹介させて頂きます☺

栄養素の欠乏を補う基本は「食事」

食べられるようになるまで待っている間に年単位での不足状況が続き、本来出せるはずのパワーを出せなくなる

してほしくないことは

固形食をあまり食べずに、粉ミルク、フォローアップミルクで補う

好き嫌いの多い幼児は、2歳になった時点で、好き嫌いの少ない幼児より、粉ミルクと、それにもましてフォローアップミルクをたくさん飲んでいることがわかっています。

偏食に繋がりやすい離乳食の進め方

離乳食の進め方	偏食に繋がるリスク
味が単調（素材の味が少ない）	味の受け入れ幅が狭くなる
食感が一定（ペースト中心）	咀嚼や舌の動きが育ちにくい
焦って量を増やす	食べることが「苦しい」体験に
無理やり口に入れる	食に対する拒否や恐怖心が残る
苦手な反応にすぐやめてしまう	初期拒否＝「嫌い」になる印象づけ

してほしいことは

偏食の悪循環は、栄養不足から始まります

①栄養不足
↓
②味覚・嗅覚など感覚の異常
↓
③特定の食べ物を「イヤ」と感じる
↓
④さらに栄養が偏る
↓
①に戻るの負のループ

まずはちょい足し、超少量から不足している栄養を確保！

その子の不足していた鉄・亜鉛、たんぱく質、食物繊維などがちょい足し食材で満たしてあげてください！

ポイント！ ちょい足し食材で栄養価UP

ちりめんじゃこ	海苔	高野豆腐
しらす干し	あおさ	切り干し大根
かつおぶし	青のり	乾燥野菜
ツナ缶、サバ缶	わかめ	きのこ
さくらえび	昆布	ミックスビーンズ
冷）しじみ、アサリ	すりごま	納豆

※ 引用・参考資料　芝貴和子先生研修会