



9月の給食だより



令和7年
わかたけ保育園

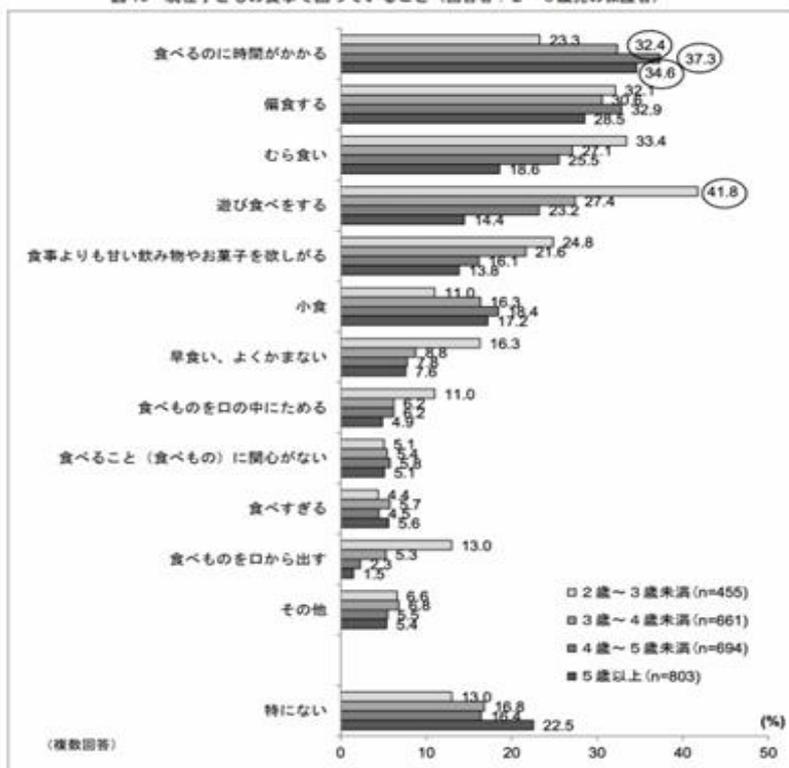
☆ 食育テーマ ☆ こどもたちの食事についてのお悩み



- 食べるのに時間がかかる
- 偏食、少食
- ムラ食い
- 遊び食べをする
- 食事よりも甘いものを欲しがる
- 早食い、よく噛まない など

乳幼児栄養調査の結果によると、「2歳～3歳未満 遊び食べをする… 41.8%」、「3歳以上 食べるのに時間がかかる…約34.8%」、「偏食する…約30%」など、多くの親が子どもの食事について困りごとを抱えていることがわかります。

図16 現在子どもの食事で困っていること（回答者：2～6歳児の保護者）



平成27年 乳幼児栄養調査P15グラフ引用

このグラフからみて、「むら食い」や「遊び食べ」は2歳から5歳までに減少していくことがわかります。

他方で、「食べるのに時間がかかる」や「偏食」は年齢が上がっても3割前後のまま変化はありません。

そのため5歳以上でもあまり変化がない偏食などは、「あるあるだね」「こういう時期だから」と様子見ているよりも、今からできることを少しずつでも取り組まれてみてください！

「食べるのに時間がかかる」「偏食」の原因で実は多いのは



タンパク質不足か、微量ミネラルの不足です！



特に鉄と亜鉛が不足していると、右のようなサインがでてきたり、唾液の分泌も促されないため、肉や魚を飲み込めず、ますます食べなくなります。



まずは「エネルギーの確保」が初めの一歩です！次の3つを試すことで、栄養状態が高まることで、身体メカニズムが整ってきます。

- ①消化にやさしい形で食べられる「たんぱく質」を意識
- ②ちょい足し食材を活用
- ③少量頻回



欠けやすい栄養素	こんなサインが出るかも…	よくある偏食傾向
鉄	顔色が悪い、疲れやすい、集中力がない、食欲不振	肉・魚が苦手
亜鉛	味覚が鈍る、食欲不振、傷の治りが遅い	肉・魚・ナッツ・豆類が苦手
ビタミンB群	疲れやすい、イライラ、口内炎	緑黄色野菜・卵が苦手 主食やお菓子が多い



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