

10月の給食だより

令和7年
わかたけ保育園

☆ 食育テーマ ☆ 子どもたちの食事についてのお悩み

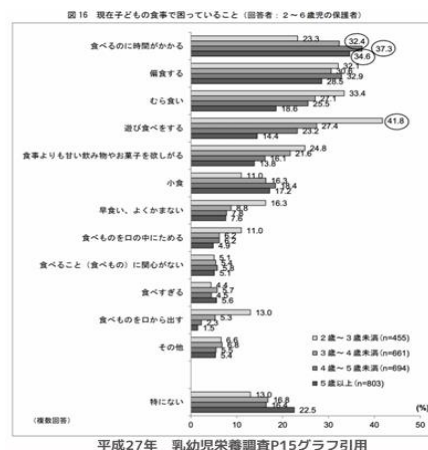


- 食べるのに時間がかかる
- 偏食、少食
- ムラ食い
- 遊び食べをする
- 食事よりも甘いものを欲しがる
- 早食い、よく噛まない など

9月の給食便りで紹介したように、右のように「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。

「でも自分も子どもの時そうだったから大丈夫、様子を見よう」と、なりがちですが、それは好き嫌いのお話かもしれません。

好き嫌いとは偏食とは全く異なる体のサインなので、今回は2つの違いをご紹介します。



好き嫌いとは偏食の違い

	好き嫌い	偏食
生理的要因	・咀嚼機能の未成熟 ・酸味や苦味の感受性が高い	・血糖値 ・胃腸機能 ・口腔機能 ・自律神経
食事の関わりによる要因	フォローアップミルクをたくさん飲んでいたら好き嫌いが多い（6月の給食便り）	・離乳食の進め方によって偏食が強くなる（6月の給食便り） ・栄養不足 ・生活習慣
年齢による変化	年齢があがると自然に減っていく（図参照）	年齢があがっても対応しないと減らない
与える影響	特定の食べ物がでたら嫌がる・食べたくない	栄養の偏りから、日常の姿や成長面で様々な悪影響がでる

日常においてその子が本来出せるはずのパワーを出せなくなり、また脳の成長においてもブレーキがかかっている状態に
STOP
です

好き嫌いの方は、右図のように玉ねぎ・にんじん・トマトは幼児期から食べられるようになる子どもが多く、しいたけやなす、梅干しは10歳前後で食べられる子が増えてきます。

食べられるようになったきっかけは「好奇心から」が最も多く、次いで大人や友人のまねでした（右下円グラフ）。

このように、好き嫌いとは偏食の違いをすることで、好き嫌いとは長い目で見守り、偏食は今日からでもできることから対応していくことがおすすめです。

偏食の要因は「口腔機能」や「自律神経」など複合的なこともあります。どこかがよくなってくると連動して改善されていくので、1つずつできることから取り組んでいきましょう。来月号から詳しくご紹介いたします😊

