



月

給食だより



わかたけ保育園
令和8年

☆ 食育テーマ ☆ 子どもの食事についてのお悩み その6

乳幼児期の消化吸収能力

胃もたれ・腹痛・便秘・下痢などの症状が出たり、そのイヤな体験を避けようとして特定の食べ物を拒否するとき、☒ 消化吸収力が弱い、☒ 消化液や消化酵素、胆汁の分泌不足、☒ 腸内環境が良くない、といった胃腸機能の育ちが偏食の原因として考えられます。



子どもの姿に ▼ こんな姿があると…

食後、よくお腹が痛くなる
食後に疲れる、眠くなる
便秘や下痢を繰り返している
腹部膨満感がある
顔色が悪い、口の周りが青白い、
唇の周りが赤くかぶれている
甘いもの（パン・ジュース・お菓子）
ばかり欲しがる

消化吸収力の弱さの要因になること

- 胎児期
- 未熟児、低出生体重児
- 度重なる病気、長期の治療（服薬）
- 自律神経の乱れ

消化吸収力は上げられます！

消化液、消化酵素、胆汁の分泌不足

たんぱく質を分解する酵素が少ない

脂質の消化吸収を助ける胆汁が少ない

乳糖を分解する酵素が少ない

肉や魚が苦手に

揚げ物や脂っぽい料理が苦手に

牛乳やヨーグルトでお腹の不調

消化できないから「苦手」「避ける」という行動があらわれやすくなります

消化吸収能力サポートのために

- ☒ 消化にやさしい形にする（柔らかく煮る、ミンチ、ペースト状）
- ☒ 一度にたくさん与えず、少量ずつ回数を増やす
- ☒ 温かいスープやおかゆで温める＆内臓を暖める
- ☒ 発酵食品（味噌汁、納豆、ぬか漬けなど）を取り入れる
- ☒ 無理に油っぽいものや硬いものを食べさせない

POINT

今回は「胃腸機能（消化吸収能力）」から子どもの偏食の姿と子どものためにできることをご紹介します。お子さんの偏食の背景に様々な要因があります。お子さんの理解を深めることが、偏食の解決の近道になると思います😊