



令和3年 8月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

偏食について ～食べない原因について考えてみましょう～(3)

前回6月号では、感覚が敏感なお子さんの対応方法を紹介しました。

今回は、「食べ物にこだわりや不安がある」や「食事の環境に起因」が原因のお子さんの対応方法を紹介します。



★形や大きさ、色にこだわりがある

食べ物の形や大きさ、色に対するこだわりがあるために、特定の食べ物を食べられなかったり、反対に特定の食べ物ばかりを食べるといふこどもがいます。例えば、色にこだわりがあって、黄色い食べ物ばかりを食べるケースや、形が大きすぎると食べないケースです。

このような場合、切り方や盛り付け方を変えることで食べられるようになったり、調理方法を変えることで食べられるようになることがあります。

★手や口がよごれるのが嫌

手や口の周りが汚れることをひどく嫌がるこどもがいます。感覚が過敏であるために、手や口の周りに食べ物がついている感触が非常に不快であることが原因であるケースと、自分の体が汚れていたりすると気になってしまって、食べることへの意欲がなくなってしまうケースがあります。

いずれの場合においても、汚れた手や口をすぐに拭けるように布巾を用意し、こどもが不快に感じることを取り除くようにしましょう。「手が汚れていることが嫌だ」という気持ちを受けとめ、食事の途中でも手を洗うことを許容してあげてください。

大きいのが
イヤ！

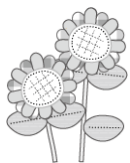


ふきふき

ホッ...



3回のシリーズ、いかがでしたか？ 乳幼児期にはどんな工夫をしても効果がないと、お手上げ状態になるケースがしばしば見られますが、諦めてはいけません。そこで放ってしまうと小学生や中学生になっても3～4品しか食べられないという状態が続きます。しかし、乳幼児期に少しずつでも前進すれば、まったく効果がないように見えたとしても、その後のこどもの「食の広がり」につながります。



調理室からこんにちは！

(新献立紹介)「カレーパン」 8月3日(火)・17日(火) 3時のおやつ

(材料)	5人分
ロールパン	5個
玉ねぎ	100g
合挽ミンチ	150g
油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
ソース	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ2

(作り方)

- ①玉ねぎはみじん切りにします。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、合挽ミンチを炒めます。
- ③カレー粉・ソース・しょうゆ・塩で調味し、水溶き片栗粉でとじます。
- ④ロールパンに③をはさんで、できあがり！

・食パンに具をはさみ、アルミホイルで包んで、オーブンで焼いてもおいしいですよ！
・簡単にできますので、朝食の一品にもいいですね。

