



令和3年 6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 ～食べない原因を考えてみましょう～(2)

前回に引き続き、「偏食について」です。偏食への対応を考える場合、食べない原因を考えることが重要です。今回は、偏食の原因別に対応方法を紹介します。

別々なら、食べられる！



★味や食感が混ざることが苦手

食べ物には、さまざまな味や食感があります。感覚が過敏であるため、複数の味や食感が口の中で混ざることや不快に感じる子どもがいます。白いご飯なら食べられるけれども、カレーがかかっていると食べられなくなるというように、単体の食材であれば食べられるにもかかわらず、味や食感が混ざると不快に感じてしまうのです。このような場合には、食べ物どうしが混ざらない状態にすると、食べられることがあります。

ポテトサラダ
イヤッ！

おいしい！



粉ふき芋

人参

きゅうり

★食材が混ざると食べられない

食材を単品で調理した物であれば食べることができるけれども、複数の食材が混ざっている料理を食べることができない子どもがいます。さまざまな食感や味が混ざっていることを不快に感じてしまうのです。

まずは食材を別々に食べることを認め、それができるようになったら1つの食材に別の食材を少しずつ入れていくといった工夫によって、食べられるようになります。

葉っぱをかむ時に
出る音が嫌い！

酢の物のツンとした
においが苦手！

★食べ物の食感、におい、音が苦手

口に入れた時の食感、におい、かんだときの音などを苦手にして、ある特定の食べ物を口にできない子どもがいます。また、唾液の分泌が少なかったり、かむ力が弱かったりするために、水分が少なくて飲み込みにくい食べ物が苦手な子どもがいます。

このような子どもに対しては、軟らかく煮て食感を変えるなど、調理方法を工夫したり、水分といっしょに食べるように促したりして、子どもが苦手な刺激を感じないようにしてみてください。

→次回8月号につづく



調理室からこんにちは！

(新献立紹介) <ベジタブルサンド> 6月19日(土)昼食

(材 料) ー4人分ー

(作り方)

10枚切り食パン	4枚
マーガリン	小さじ2
かぼちゃ	130g
きゅうり	20g
人参	50g
マヨネーズ	大さじ1と1/3
塩・こしょう	少々

- ① かぼちゃはゆでてつぶす。きゅうりは薄い半月切りにする。人参はいちょうに切ってゆでる。
- ② ①とマヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせておく。
- ③ 食パンにマーガリンを塗り、②をはさんで食べやすい大きさに切る。

かぼちゃのかわりに、さつま芋や
じゃが芋を使ってもおいしいですよ。

