



# 食事の悩み解決し隊



好き嫌い、小食、遊び食べ、むら食いなどお子様の食事の悩みを解決するためには、まず子どもの様子や生活を知ることが大切です。そして、子どもの生活を見直してみると自然と悩みの原因が見えてくるかもしれません。

## 遊び食べ

### 自分で食べられるようになるためのステップ

まるで食べ物で遊んでいるように見えるかもしれませんが、遊び食べは**食べることに興味を持ち始めた証**です。

汚しながらでも自分で食べているのなら、しだいに食べ方も上手になっていきます。

好奇心のかたまりの時期なので、食べることに集中できるのは**10～15分**です。

### 解決策

#### 食事をする環境を見直してみよう！

▶ テーブルや椅子はお子さんの体に合わせましょう

姿勢が崩れると、落ち着かなくなり、食事への集中力も半減してしまいます

#### 食事と遊びのけじめをつけてみましょう！

▶ お片付けをしてから「いただきます」をするなどの流れを作りましょう

#### 食事時間を 30 分以内にしてみましょう！

▶ 気が散ってきたら食事に注意が向くような声かけをしてみましょう

30分様子を見ても食べないようなら、お子さんに確認をしてから片付けをしましょう



## 小食

### 発育曲線のカーブに沿っているなら心配なし

食事の量が少ないのは**生活リズムが原因**かもしれません。「ご飯の前におやつを食べさせた」「外遊びをしそびれてお腹が空かなかった」など1日の生活を振り返ると、食事を食べない理由が生活リズムに深く関係していることがわかります。まずは、**お腹が空く生活リズム**かどうか見直してみましょう。

### 解決策

#### 食事とおやつの間隔は 2～3 時間あけてみましょう！

▶ 決まった時間に食べて、よく寝て、よく遊べばお腹がすくようになっていきます

#### 少なめに盛り付けて完食した達成感を味わわせましょう！

▶ 食べることが出来たら、一緒に喜びましょう◎

#### 油脂を上手に使ってアクセントにしてみましょう！

▶ スープや麺など、サラサラと食べやすいものは、ごま油やバターを隠し味程度に使ってみてください。こくがでて美味しさ up + エネルギーも up！



## むら食い

### 食欲にはむらがあるもの 心配しすぎないで

子どもは大人以上に体調や気分の波があるので、**食べる量が一定しません**。一回の食事で食べなかったからといってあまり心配しなくても大丈夫です。**1週間単位**で、食べた量や内容を確認し、ある程度の量と栄養バランスがとれていれば大丈夫です。

### 解決策

#### 親子で楽しく食べることを優先しましょう！

▶ 食べる量を気にして、大人が心配しすぎると食事が楽しくなくなってしまいます

#### 料理をお手伝いしてもらいましょう！

▶ きのコを割いたり、野菜のヘタを取って洗ってもらったりと簡単な料理をしてもらうのも良いでしょう。日常の中で、食事中以外に食べ物と関わることで食べ物に興味を持つことにつながります。



## 好き嫌い

### 「好き嫌い」は子どもの意思の表れ

1～3歳の子どものとって、「好き」＝「気に入っているもの・慣れているもの」、「嫌い」＝「飽きてしまったもの・食べづらいもの」という**意思表示程度**のことです。

子どもは気まぐれなので、味・硬さ・見た目のちょっとした変化で**食べ物の好みが変わります**。「嫌い」と決めつけしないで、食卓に出し続けてみましょう◎

### 解決策



#### ☑️ほかの食材に混ぜて食べやすくしてみましょう！

▶ すりおろし野菜に苦手な食材を刻んで入れるのもオススメです  
食べられた時は沢山褒めてあげましょう☆彡

#### ☑️嫌いな食材と同じような栄養素の食材を選んでみましょう！

▶ にんじんが嫌いならほうれん草に、お肉が嫌いなら魚になど、無理に食べさせずにそのうち食べるようになっておらかな目で見守りましょう

#### ☑️食材の切り方・形を工夫してみましょう！

▶ 1～2歳代はまだ、歯が生えそろっていません  
そのため、大人のようにたやすく食材を噛み切ることができません

### ☆オススメの切り方☆

根菜類：スティック状やいちよう切り

葉野菜：大人よりやわらかくし、1～2cmの長さに

肉：ひき肉か豚薄切り肉は1～2cm四方に切る

魚：2～3cm四方に切る

## 食べすぎ

### 発育曲線のカーブに沿っているなら心配なし

1～2歳代は脳の満腹中枢が十分に発達していないので、**満腹の感覚がわかりにくい年代**です。沢山食べていても発育曲線の範囲内なら心配はいりません。それがその子の食べる量と考えるといいでしょう。

食べすぎで気を付けてほしいのは、肉・油脂分・塩分・糖分の**過剰摂取**です。将来、**肥満**や**生活習慣病**につながる可能性があります。

### 解決策



#### ☑️声かけをしてみましょう！

▶ たくさん食べたときは、「もうおなかいっぱいだね、ごちそうさましようね」と声かけをしましょう。徐々に満腹の感覚がわかるようになってきます

#### ☑️料理を薄味にしてみましょう！

▶ 味が濃いとご飯を沢山食べてしまい糖質や塩分を多く摂取することに、、、薄味に慣れさせて、だしを利かせれば薄味でも満足できます◎

#### ☑️油脂を控えた料理にしてみましょう！

▶ 料理に使う油脂類をいつもより少なくしてみましょう  
また、バターやマヨネーズも油分が多いので使うときは少なめにしてみましょう



お子さんの食事のことで困ったことがあったり、不安なことがあったら抱え込まずに、お気軽にご相談ください◎

☆子育て支援課 0287-92-4085 ☆