

# チャイまる通信

vol.42<令和6年2月発行>

まだまだお布団が恋しい季節が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今回のチャイまる通信は、お困りの声の中でもよく聞く「子どもの食に関するお悩み」についてのアイデアをまとめてみました。ぜひ試してみてください！

## 子どもの食事「食べない」「好き嫌い」「遊び食べ」



Q ご飯を食べてくれないんです・・・

### A 「幼児はまだまだ噛む力が弱い」

硬さに関して、子どもの食べやすい目安としては、指の腹でつぶせる硬さ。硬さや大きさを調整してみましょう。

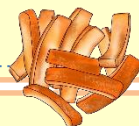


豆腐を入れるとふわふわに！

やってみよう！

— 対応策 —

- ・こま肉→ミンチ肉 にしてみる
- ・多少歯ごたえがあるもので噛む練習をする（薄切りりんご、パンの耳など）



### A 「空腹こそ最高の調味料」

お外遊びやお散歩などで体を動かす時間を作ってみましょう。

外出する前に材料を切るだけでも下準備をしておくによりスムーズにご飯タイムへ。



やってみよう！

— 対応策 —

- ・毎回の食事を少し取り分けておき、冷凍ストックを作っておく
- ・栄養のとれる軽食を用意

おやつ食べたい～！

目安

ポイントは「ご飯の3時間前まで」「影響のない量」

1歳半～2歳児 100～150kcal

- ・バナナ1本（90g）、チーズ1枚＝約130kcal
- ・さつまいも（50g）、牛乳100ml＝約120kcal
- ・ロールパン1個、りんご1/4個＝約120kcal



3歳～5歳児 150～250kcal

- ・おにぎり小2個（100g）、みかん1個＝約200kcal
- ・チーズサンド（食パン8枚切+チーズ1枚）＝約170kcal
- ・自家製ホットケーキ（80g）、野菜ジュース＝約220kcal



Q 前は食べていたものを、  
食べなくなっちゃった・・・



### A 「本能で反応」

『酸味＝腐っている！』  
『苦味＝毒だ！』

→ 危機管理能力

まだ受け入れられる  
段階ではないのかも。



### A 「個人の感性による好き嫌い」

- ・味覚、食感、見た目 の他に、  
トラウマ → 食べた後、具合が悪くなった
- 甘え → お母さんだから拒否できる
- 周りの発言 → ○○は美味しくないと言ったことがある
- 食べるまでの工程 → 魚の小骨を取るのが面倒くさい



やってみよう！ — 対応策 —

- ・一口でも食べたら「ラッキー」と思うようにする
- ・買い物に行き「どれが美味しそう？」など話しながら子どもに選んでもらう



- ・一緒に料理（切る、混ぜるなどの簡単な作業でOK）



- ・環境を変えてみる  
(例) 庭やベランダでピクニック



Q 遊び食べや、投げることに  
イライラしてしまいます・・・

### A 「実は、子どもにとっては大切な成長過程。 食に向き合おうと一生懸命試している段階」

- ・個人差はありますが、  
おおよそ1～3歳の時期
- ・「行動の理由は何か」  
観察してみましょう

にぎったら  
形が変わった！  
おもしろい！



- ・子どもの行動を受け入れた上で、  
なぜダメなのか理由を伝える

(かなしい表情で伝えることも一つの方法)



- ・適切な行動を身につける練習期間だと捉える

- ・床に落ちて掃除しやすいように  
大き目のごみ袋を切って広げて、  
マスキングテープで固定



イライラ軽減

【お問い合わせ先】

子育て世代包括支援センターチャイまる  
〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地  
専用ダイヤルTEL：099-273-2177

【開設日時】

月曜～金曜日（祝日・年末年始は除く）午前8時30分～午後5時

【所属】

日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係