



子育てつうしん

令和7年1月10日
認定こども園ひばり保育園

境木 晴苗

新年あけましておめでとうございます。子どもたちはお年玉や出かけたことなど、お正月で思い出に残っていることを先生やお友達に嬉しそうに話してくれました。まだまだ、寒い日が続きますが、元気に過ごしていきたいですね。

〈子どもの偏食について〉

偏食と好き嫌いは異なります。同じものしか食べなかったり、野菜を食べなかったりすると、「色々な食材を食べてほしい。」「栄養が偏るのではないかな…」と、心配になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



〈改善するには…？〉

偏食は大きくなるにつれて改善し、食べられるものが増えてきます。それは味覚などの発達段階に関係していると言われています。

離乳食を始めてから2歳頃までは、色々な味覚を受け入れる時期です。2歳を過ぎる頃から徐々に好き嫌いが出てきます。今まで食べていた物を食べなくなることもあります。そして、最も偏食がピークになるのが4～5歳頃で、小学校低学年のころには、好きな食べ物と嫌いな食べ物が定着してきます。そのため、色々な味覚を受け入れる、離乳食開始から2歳ごろまでに、多くの食材を素材そのものの味で食べさせることが大切です。



〈食育に繋がる絵本〉

「きょうのごはん／作 加藤休ミ」

ネコが近所を歩いて各家庭の夕飯を覗き、「ごはんパトロール」をします。クレヨンとクレパスを使って描かれたリアルな夕食の絵に食欲をそそられます。



〈偏食が改善されない場合…〉

幼児期に様々な工夫をしたにも関わらず、大きくなってからも偏食が続く場合は食べたくないのではなく、「食べられない」可能性があります。その原因は大きく分けると4つあります。

①口腔機能に問題がある

→嚙んだり飲み込んだりする口腔機能に課題があります。そのような場合、硬い物や繊維質の物を食べることが難しくなります。飲み込むことに問題がある場合は、拒食や誤嚥の恐れがあります。

②感覚に問題がある

→特定の感覚に対する強いこだわりがあり、濡れたものを口にするのを嫌がったり、カリカリしたものが痛く感じたりする子どももいます。



③発達にばらつきがある

→言われていることが分からなかったり、集中して座っていらなかったりして、食べることができない場合があります。また、認知機能の発達がゆっくりであると、同じ食材でも形が変わると別物だと認識してしまい、食べることができない子どももいます。

④栄養状態に問題がある

→発達がゆっくりである子どもは必要なエネルギー量が少ない傾向があります。そのため、おやつなどの摂取によって満腹になり、食事の時間に食べることができないこともあります。

◎偏食について相談できる機関

→小児科、保健師、子育て支援センター、保育園（保育士、調理師、管理栄養士）など、困ったときは近くの専門機関に相談することも大切です。

ひばり保育園では毎週月・水に園開放を行っています。
子育てなどについての相談がありましたらお気軽にご利用ください。

