子育て情報誌　令和５年１１月号

実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原 3-19-11
ＴＥＬ ０３－３９１８－８２５１
ＦＡＸ ０３－３９１８－８２５９

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込むようになりました。
気温に合わせて上着を羽織ったり、適時調節して健康に過ごしましょう。

☆「食べられない」には理由がある

好き嫌いのある子どもに対して、栄養面を心配して何とか食べてほしいと思う保護者の方も多いのではないでしょうか。 ある特定の食品が嫌いであっても栄養学的に代替しうる食品（例：魚が嫌いであっても肉や卵、大豆製品など）を食べられれば問題はないのですが、偏食がひどく特定の食品しか食べない状態では、成長・発育に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しやすくなります。まずは食べられない理由について理解を深めていきましょう。

理由①不安性の高さ

人は食材への安心感があって、初めて食事をすることができます。そのため、知らない食材や元の形がわからない食べ物に極度に不安になり食べられなくなってしまうことがあります。

理由②環境が落ち着かない

環境も、食べない要因のひとつかもしれません。家だと食事をするけど保育園だと食べない、その逆パターンもあります。

その③過去の嫌な経験

以前その食材を食べた際に、熱くて火傷した、一緒にいた大人の顔が怖かった、上手に食べられなかった等の経験が重なることで食事を拒否する場合もあります。

理由④おなかがすいていない

運動する機会が乏しく、単純におなかが空かずに食べる気にならないケース。その場合、食べる時は好きなだけ食べるという状態になりがちです。

理由⑤感覚の過敏や鈍麻

聴覚や嗅覚、味覚、触覚が過敏だったり鈍感だったりすることで、食感や匂いに拒否反応を示し、食べられないこともあります。

理由⑥口腔内の不器用さ

食べ物を飲み込みやすい形状にするには口の中で様々な動きが必要になります。上手く咀嚼できず、呑み込めないことで食べることが嫌になっている可能性もあります。

子どもの状態を把握し、どこに苦手があるのか推測できたら、食べられない理由に合わせた調理方法や提供の仕方、環境などを整えましょう。偏食対応の基本は食べることで嫌な経験をさせないことです。無理強いするとストレスになり、さらなる偏食につながる場合があります。また、保育園や幼稚園など集団生活の中で友達と一緒に食べる楽しさを知り、嫌いな食べ物や慣れない食べ物でも食べようとする心が養われ、偏食が改善されることもあります。あせらずに長い目で見て行くことが大事です。子どもが食べる楽しさを感じられるように、ゆっくりと向き合っていきましょう。

参考資料：千葉県栄養士会、こども発達支援研究会、
東京都立心身障害者口腔保健センター