



Q

好き嫌いが多くて困っています

A

食材に触れて興味を持たせて

具体的には

・野菜の収穫体験や、クッキングを通して食材に興味を持ってもらう。

(栄養士)

・食べるのではなく、食育を通して食べ物に興味を持ってもらう。

(栄養士)

・野菜を育てたり、野菜に関連する絵本を読んだり、食材に触れる機会を作ってみて。

(保育士)

子どもに向けて

・一口でも食べられたらOK!など、無理なく小さな目標を子どもと一緒に決める。

(保育士)

・意外と食わず嫌いだったりすることもある。一口だけ食べてみよう!と声をかけてみる。

(保育士)

・少しでも食べられたら、しっかり褒めてあげる。肯定的な言葉かけをする。

(保育士)

保育施設から

・野菜など、苦手な子が多いメニューの時は、調理室から食事の様子を見に行きます。子どもはいつもと違う先生の前では、いいところを見せたがって食べてくれることも。

(調理師)

・成長すると自然に食べられるようになることもあると思います。

(栄養士)

・毎日、おうちでご飯ができていだけで充分。たくさん褒めてあげてください。

(保育園)



Q

決まったものばかり食べています

A

食べられるものを増やすために

具体的には

・子どもが食べられる食材の共通点を探り、似たような味や食感のものを試してみる。肉じゃがのじゃがいもは苦手でも、フライドポテトのサクツとした食感は好きなことも。

・子どもが食べたことがないために、警戒心から食べられない場合もあるので、「これは〇〇と同じだよ」「〇〇に似ているね」といった声かけをしてみると安心して食べられるようになるかも。

子どもに向けて

・苦手な食材を小さく切ったり、他の食材と混ぜたりして食べやすくする。食べなくても食卓には出してみる。

・まだ上手く噛めなくて食べにくい肉類や葉物野菜などは嫌がる人が多いので、調理方法を工夫して。

・子どもの好きな遊びやおもちゃなどから料理の名前を考えると、食べてみようという気持ちになってくれるかも。

食べない理由は？

・用心深く、心配性な子や、いろんなことが気になって集中しづらい子は、「食べ慣れないもの」「初めてのもの」を怖いと感じることがあるかも。

【親も子もリラックスして】

- ・決まったものだけ出す
- ・「いつもの」を後出しする
- ・好きな時に好きなものを与える

どうせ
食べないし…



いつもと同じで
食べ飽きちゃった…



▶ 食べるものが増えない



Q

食べるのに時間がかかります

A

時間を決めて声かけを

具体的には

- ・時計に目印をつけ、「この針がここになるまでに食べようね」と声をかける。

(栄養士)

- ・嫌いで遅いのか、集中できていないのか、状況を見極める。

(栄養士)

- ・子どもに食べられる量を聞いて、食べられる量を配膳する。

- ・場合によっては減らすこともOK

(栄養士)

遊び食べの時は

- ・「いただきます」をする前に、席を立たないお約束をする。

(保育士)

- ・あまり関わり過ぎないようにする。遊ぶ場所と食べる場所は分けて。

(保育士)

- ・食育として「食事のマナー」「食べ物に関わる人」などについて学んでもらう。

(栄養士)

おとなに向けて

- ・時間内に目標量を食べられた子には毎日スタンプ、ゴールしたらシールをGET!

(保育士)

◆具体的に指示をする

その年齢の子どもに合い、理解できるような言い方で、ゆっくりと具体的な行動を言ってみて。おだやかな気持ちで伝えると◎

- × 食事のマナーを守って食べて!
- 椅子に座って一緒に食べようね。





Q

少食、食べすぎ・・・どうしたら？

A

体重や身長伸びを確認して

少食の時は

・少量ずつ出して
おかわりする方法
を試してみても
個人差があるので、
少しずつ増やして
みる。

(栄養士)

・しっかりと体を
使った活動に
取り組み、少しでも
食べられる量を
増やしてみる。

(保育士)

・食事前や寝る前
などにお菓子や
ジュースなどの
間食が多すぎ
ないか確認する。

(保健こども課 栄養士)

食べすぎる時は

・よく噛んでゆっくり
味わって食べるよう
声かけをする。
おかわりをする時
も少しずつ。

(栄養士)

・最初の一口目は
もぐもぐタイムを
設けて、回数を
数えてみると
よく噛むかも。

(栄養士)

・「口の中がからっぽ
になってから入れて
ね!」「もぐもぐして
からね」と噛むこと
を意識させてあげる。

(保育士)

おとなに向けて

・園と家庭で情報を
交換しながら焦らず
一緒に取り組んで
いくことが大切。
よく食べた園の献立
を家庭に取り入れて。

・少食の場合、
子ども自身に
食べられる量を
聞いて、その量が
食べられたら一緒
に喜び合って。

・成長曲線を確認
して問題なければ、
あまり気にせず、
食事が楽しい時間
になるよう心がけて
そっと見守る。



Q

お菓子やジュースばかり欲しがります

A

おやつ＝お菓子にならないように

具体的には

・大人も極力
控えるように
心がける。

・生活リズムを
見直すことも有効。

(調理師)

・子どもの目に
入らない場所に
置く。買わない。

(保育士)

・ご飯を食べてから、
1個だけ、1種だけ
など、ルールを
設ける。

(栄養士会)

おやつ目的

子どもは胃が小さく消化機能も未熟です。
おやつは3回の食事ですら十分にとりきれない
栄養素を補う「第4の食事」です。
食事で不足しやすい牛乳、乳製品、果物
などがおすすめです。
甘味、塩味の濃いもの、歯にくっつきやすい
グミ、あめなどは控えめにします。

◆おすすめのおやつ(例)



おやつを楽しむ

食事のさまたげにならないよう、前後の食事との間隔を
2時間以上あけます。

1～2歳は1日2回、100～150kcal程度、
3～5歳は1日1回150～200kcal程度を目安にします。
ジュースなど甘い飲み物は、好んで飲むようになるため、
量や約束事を決めましょう。
親子で一緒に作ることも、大切な食の体験の一つです。





Q

朝食を食べないことがあります

A

親も子も忙しい朝は、お手軽に

具体的には

・朝からでも簡単に作れる、一人で食べられるものを準備してみる。
おにぎりやバナナ、パン、ヨーグルト等。
(保育士)

・少しでも早く起きることができるよう、生活パターンを見直して、朝食を食べる時間を作る。
(栄養士会)

・朝、昼、夕の食事をバランスよく食べるよう心がけ、間食は多すぎないように気をつける。
(栄養士)

子どもに向けて

・子どもが自分で楽しみながら取り組める「朝ご飯チェック表」を作ってみる。
(保育士)

・「どんなものでも、『食べる』ことが大事なんだよ、大丈夫だよ」と負担が軽くなるような声かけをする。
(保育士)

・少しでも食べられたら褒める。子どもに朝食の大切さを伝え、自分で食べたいと思う気持ちを持ってもらう。
(栄養士)

保育施設から

・紙芝居や絵本などの食育を通じて、朝ごはんの大切さをお伝えしています。
(保育士)

・おたよりを使って「朝食の大切さ」や「簡単朝ごはんレシピ」をお伝えしています。
(栄養士)

・朝食のことで悩むご家庭は多いと思います。肩の力を抜いて、分からないことは何でもご相談を。
(認定こども園)