



令和7年12月1日発行

12月22日は冬至です。冬至は、1年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵にならって、寒い冬も元気に乗り越えたいですね。

22日の冬至の日には保育園で、**かぼちゃのそぼろ煮**を提供予定です。楽しみにしていてくださいね。



1歳を超えた子どもの食事で困っていることで、「遊び食い」「偏食する」「むら食い」「食べるのに時間がかかる」「よくかまない」が多くみられます。今回は、こどもの好き嫌いや遊び食べについて紹介します。

1. 食べられる量から、ゆっくりと

幼児期の好き嫌いは変化するものです。今日食べなくても翌日は食べるということもあります。無理強いせず、日をおいて出したり、切り方や味付けを変えてみたりすると食べることもあります。ただ、奥歯が生えそろっていない1～2歳児には食べにくい食品があります。食事が食べにくいと食べる意欲がなくなり、小食や偏食につながりやすいので、工夫が必要です。また、食欲にムラがあり、遊び食べや好き嫌いをすることもありますので、次のことに気をつけましょう。

- ① 食事や睡眠の生活リズムが規則的であること
- ② 食事の前はおなかがすいていること
- ③ 「いただきます」「ごちそうさま」のメリハリがあること
- ④ 集中して食べられるように、おもちゃは片づける・テレビをつけないなど、食事の環境を整えること



2. 食事は楽しい雰囲気で

人間は、初めて食べる食べ物に対して恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっています(新奇性恐怖といいます)。こどもも、新しい食べ物を食べるときに「食わず嫌い」になることがあります。一緒に食事をする人が「おいしい!」と、こどもより先に楽しい雰囲気で食べると、こどもも安心して食べられるようになります。

また、誰かと一緒に食事をする(共食)は、乳幼児～小学生を対象とした研究で、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることにもつながることが報告されています。

3. いろいろな食べ物を食べる

いろいろな食べ物に触れ、食べ物への興味や関心を育てていきましょう。苦手な食べ物を食べられたときに、できたという達成感が生まれます。さらに、それを周りの人が認めてくれると自信にもつながります。その自信は、いろいろな物事に前向きに取り組む力にもつながります。

