

# こねこのあのね No.11

食べむらがあり他の物が食べたいと要求します。  
食べるものや好きな物を食べさせるか悩んでいます。どのように対応していますか？

3歳までの味覚は基盤となる大切なものです。しかし味覚の成長とともに現れてくるのが好き嫌い…味はもちろん見た目や色、その時の体調や気持ちも食事に影響してきます。繊細なこの時期だからこそ悩みますよね。アンケート結果を交えて【食べむら】についてお伝えします。

## もりもり食べる7のコツ

### 我が家ではこうしている!①「無理強いはさせず、好きな物を食べさせる」(12人)

- ・食べたいものを食べさせている
- ・嫌がるなら食べさせない
- ・無理やり食べさせることはしない
- ・量を考えながら食べさせるようにしている
- ・食事量が少ないと感じたら好きな物をあげている

保育園でも  
無理強いはさせず  
食事が楽しい!  
と思えるようにしています



### 我が家ではこうしている!②「一口だけ食べさせる」(11人)

- ・嫌いな物でも「一口食べたらおしまいね」と声を掛けている。
- ・一口でも食べたらよしとしている
- ・一口頑張ったら好きな物をあげている
- ・苦手なものでも一口食べるよう声をかける

子どもは知らない物に恐怖を感じやすく  
嫌い!と言うことも多々あります。  
一口からの挑戦は◎



### 我が家ではこうしている!③「声をかけてみる」(11人)

- ・食べてもらいたいものを「先にこれから食べてね」と声をかける
- ・「ごちそうさまでいい?」と聞いてみる
- ・好きな物だけを欲しがるときは「もうないよ」と伝えている

「もうないよ~」と  
伝えることでメリハリもでき  
心を切り替えること  
にも繋がりますね👏



### 我が家ではこうしている!④「調理方法を変えてみる」(5人)

- ・好きなおかずに入れる
- ・細かくしてみる

人参を星形にくり抜くと  
子ども達は喜び食が進みます。  
些細なことですが、子ども達にとっては  
わくわくを生むようです♪



### 我が家ではこうしている!⑤「食べなくてもお皿に出す」(4人)

- ・食べる食べないにかかわらずお皿に入れ出している
- ・苦手なものも出すけど、嫌と言われたらあきらめる

発達とともに好きになることや  
人が美味しくそうに食べていると  
興味が湧いたりします👏



### 我が家ではこうしている!⑥「保育園で食べているからと割り切る」(3人)

- ・保育園で食べているからと深く考えないようにしている
- ・保育園で栄養バランスが取れていると前向きに考えている
- ・保育園で食べているからあきらめている

保育園ではお友達パワーもあり、  
もりもり食べられたりします。



### 我が家ではこうしている!⑦「そのほか」

- ・ぐずればもらえると思うので、用意したものだけで終わらせる
- ・苦手なものに好きなキャラクターの旗を付けている
- ・おやつより食事量が少ない時は無理やり食べさせている
- ・お菓子を欲しがっても食事を優先している。フルーツは食べたがったら食べさせている
- ・スーパーで食材を伝えたり、かごに入れるなど興味を持ってもらうようにしている
- ・飽きるまで好きな物を食べさせようと割り切っているがなかなか飽きず困っている。

子ども達は、その日の気持ちや体調によっても食欲にムラがあります。まずは食事リズムを整えて、お腹が空き「ごはん食べたい」という気持ちになるように心掛けましょう。思うように食べなくても、見守りながら食事量は子どもに合わせてあげても良いかもしれません。栄養バランスは1日ではなく1週間を目安に捉え、食べられない日があってもいいのです。焦らずゆっくりその子のペースに合わせて、みんなで食事時間を楽しんでみてください♪



