

きゅうしょくだより


2019 年度 竜久口保育園

12 月

今年も残すところあとわずかになりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。外から帰ったり、トイレや食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて、楽しいクリスマス、そして新しい年を元気に迎えましょう！



★好き嫌いの理由と対応法

① 生まれながらの「好き嫌い」	
理由	生後間もない赤ちゃんの口に、甘味のある液体を与えると表情がほほえんでるように見え、酸味のある液体では口をつぼめ、苦味のある液体では口を開けて吐き出そうとします。これは本能であって、甘みは生命維持のために積極的に摂取し、酸味や苦味は、避けて健康を守ろうとします。
対応法	繰り返し食べることによって、味わいが予測でき、安全が予測できるようになり、その安心から食べることができるようになります。繰り返しの練習が大切です。
② 初めての食べ物は「怖い」から「嫌」	
理由	自分の身を守る防衛本能から、人には「新しいものを避ける」という行動が備わっています。6 歳までは、「食べてよい物、食べられない物」を見極めている時期であり、子どものなかには、なかなか新しいものを食べることができない子がいます。
対応法	新しいものを避ける行動は、乳児にはあまりみられず、年齢が上がる程、新しいものを敬遠するようになるので、2 歳までに多くの食体験を積むことが大切です。個人差が大きいため、「無理強い」はせずに、おおらかな気持ちで楽しく食べることを心がけましょう。
③ 気分が悪い体験をしたから「嫌」	
理由	食べ物を口にし、味を経験した後で、嘔吐などの気持ち悪さや、腹痛などの痛みが起こると、食べ物と嫌な反応が脳で結びつき、その後、気分が悪い体験をした食べ物を、極端に嫌ようになります。人の好き嫌いの多くは、これが原因だと言われています。
対応法	特定の食べ物を嫌いになった時には、風味を抑えた「料理・調理法」から練習しましょう。例えば、魚を食べた後で嘔吐してしまった場合に、魚の風味が強い「煮魚」ではなく「フライ」にするなど工夫しましょう。
④ 食べにくいから「嫌」	
理由	食べる機能が十分に整っていない子どもは、食べにくいものを「嫌い」ます。「大きすぎる」、「固すぎる」、「薄すぎる」など、噛むことが難しかったり、「スプーンや箸で食べにくい」といった食べにくさが、好き嫌いの原因になっていることがあります。
対応法	 苦手な食材は、小さ目に切ったり、やわらかめに調理するなど、子どもの食べる機能の発育に合わせて調理をしてあげましょう。しっかり口を閉じて、噛むことができているかを観察しながら調理の工夫をしましょう。

〈12 月 献立 / 1 人分栄養価〉

項目	栄養素名	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウ	鉄	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン
		(kcal)	(g)	(g)	ム (mg)	(mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
1 ～ 2 歳児	予定給与栄養量	465	17.5	15.5	295	1.8	173	0.25	0.38	24
	給与栄養目標量	500	16.3~25.0	11.2~16.7	225	2.3	200	0.27	0.30	18
3 ～ 5 歳児	予定給与目標量	529	19.9	16.2	280	2.0	198	0.25	0.38	27
	給与栄養目標量	585	16.3~26.5	12.7~19.2	270	2.4	225	0.30	0.34	18