



日が暮れるのが早くなり、虫のなき声が秋の深まりを感じさせます。暑かった夏が終わり、過ごしやすくなってきましたが、朝夕は冷え込むこともあり、日中との寒暖差に体調を崩しやすくなります。健康に気をつけ、風邪に負けない体をつくり、秋を楽しみましょう。

### 《偏食について》

偏食は1歳頃から徐々に多くなります。

厚生労働省の調査では、2歳~3歳未満の子どもの食事で困っていることで、「偏食する」という回答が「遊び食い」「むら食い」に次いで多くみられました。

時期がくればなおることもあり、あせらず長いスパンでみていくことが大事です。

◆食べ物を苦手になる理由は主に「食べにくい」「噛めない」「硬い」があげられ、その他に「苦い」「まずい」「いやな匂い」なども理由になります。



### 《対策は今のうちから！》

嫌いなものを食べなくても、他の食材で補うこともできますが、嫌いなものを食べられるようになることが、“苦手なこと”を克服する自信や達成感が得られたり、チャレンジ精神が培われるようになります。

### 《子どもが食べる工夫》

#### 1. 無理強いはいしない

食べさせようと焦って食べることを強要してしまうと、ますます食べなくなることもあります。おうちの方もお子さんも焦らず、頑張りすぎて疲れないようにしましょう。

#### 2. ほめ上手に

一口でも苦手なものが食べられたら、褒めてあげましょう。

#### 3. 調理形態を変える

食べ物の大きさや固さを変えたり、単品として与えるのではなく、好きな食べ物の中に混ぜたりすると効果的です。



【参考文献】厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/000134207.pdf>

佐賀県 HP 特別な対応が必要な児への支援

[https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00334542/3\\_34542\\_192353\\_up\\_qouc0ae2.pdf](https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00334542/3_34542_192353_up_qouc0ae2.pdf)