

# 6.お子さんの食で困っていることや不安に 思うことについて



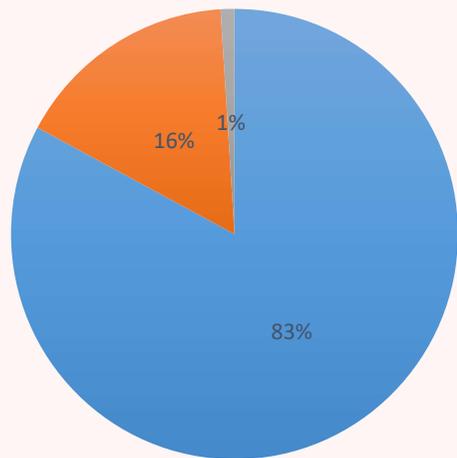
お困りごと・不安に思うこと	Answer
<p>食べ遊び (立ち歩き・食器で遊ぶ・手で食べる)</p>	<p>苦手な物がある・何か気になることや物（玩具など）がある 十分にお腹が空いた状態で食卓を囲むことがたいせつです</p>
<p>ちゃんと噛んで食べてくれない</p>	<p>根気よく良く噛むことを促してあげてください</p>
<p>好き嫌い</p>	<p>まずは一口からの挑戦で親も一緒にモチベーションを高めてあげてください</p>
<p>食べすぎ（欲しがる） 食欲がありすぎる 小食（食ベムラがある）</p>	<p>母子手帳にある成長曲線にお子様の発育状況を当てはめてみてください 曲線から大きく外れてなければ特に問題はないと思います</p>
<p>食事のマナーが身に付かない</p>	<p>繰り返しが大切です。保育園でも繰り返し伝えていきます 決して怒らないで、できたことを褒めましょう</p>
<p>野菜を食べない</p>	<p>野菜の切り方や子どもの好む調理の方法を試してみましょう</p>
<p>食事の時間がかかりすぎる（未満児）</p>	<p>遊んでしまっているときは、一度気分転換をしてあげてください</p>
<p>食事の時間がかかりすぎる（幼児）</p>	<p>時間を決めて食事をしたり、少なめにご飯を盛り付けてみましょう</p>

# 7.ごはん・パンを使った園のおやつについて



## ご意見として…

- パン、おにぎり以外にも「いりこ」などの小魚も出してほしいです  
→カルシウムなどのとれる小魚などの提供も検討いたします
- 夕食をあまり食べない時があります  
→基本的には年齢に見合った量を提供させていただいてます  
子どもは三食のごはんではすぐにお腹一杯になってしまって十分に栄養が摂取できないので主食系のおやつで栄養を補ってます  
夕食への影響が続くのであれば教えてください。



■ 良いと思う ■ 特に何も思わない ■ 未回答

## ひとこと

ごはん、パンなどの炭水化物のおやつは炭水化物や具を混ぜたりのせる事でたんぱく質やビタミンなどを補えるように気を付けています。

食べてすぐエネルギー源となることや、腹もちのことを考えれば炭水化物がベストです。

お菓子=甘い物や市販のお菓子だけではありません。

おにぎりは子どもたちにも人気なので家庭でも作ってみてくださいね。

余裕があれば子どもと一緒に作るのもいいですね。

## 8.保護者の方が園に求める食育があればお聞かせ下さい

- みんなで食事をする楽しさを園のほうで沢山感じてほしいと思っています
- 家では食べてくれないものも園のお友達が食べているのを見ることで自分の食べてくれると嬉しい。
- 野菜はどうやってできるのか？娘は園の畑が大好きなようで収穫体験をさせて下さって感謝しています。
- 豆の皮むきなど保育に取り入れて下さりありがとうございます。野菜スタンプも素敵な食育だと思います。
- 旬のものを使ったメニューや季節のイベントに合わせたメニュー、いつも子どもが喜びそうなアレンジに感動です。
- 好き嫌いをなくすために、苦手な食べ物にも親近感を持ち、チャレンジしてほしい
- 固いものを食べることの大切さを教えてあげてほしいです。
- 野菜を食べることの大切さを教えて沢山野菜を食べる子どもになってほしいです。
- 野菜をふんだんに使用したメニューを希望します。
- 色々な食べ物に興味を持って味わって食べるようになってほしいです。

### ひとこと

季節の食材を意識して献立に盛り込んだり、月に1回郷土料理の提供も行っています。

また、季節のイベントに合わせたメニューを提供することで今の季節を食でも感じてほしいと思います。

子どもたちが苦手な食材も収穫体験・野菜の皮むきなどのお手伝いを通して少しでも苦手意識が軽減すればと思っています。

保育園は、家庭とは違い、同年代のお友達が自分の苦手な物を美味しそうに食べていたら、自分も食べよう！と思っています。

家庭でも苦手な物が少しでも食べられた時は、親御さんも一緒に喜んであげて下さいね。

子どもたちには、食材の役割や給食になるまで沢山の人たちが関わっていることや、命をいただいていることを、少しずつ教えていきたいと思っています。

今後も子どもたちが食に興味、関心を持ってくれるように、努力していきたいと思っています。

## 9.給食へのご要望がございましたらお聞かせ下さい



- 子どもが園の給食やおやつを家でも作ってと言います。レシピを紹介して下さいますか？  
→ 多数のご意見をいただきました。子どもたちの人気な給食やおやつを定期的に掲示していきたいと思います。
- 郷土料理は今後も続けてくださいますか？家で子どもが〇〇県のおひるご飯とお話ししてくれます。  
→ 続けていきたいと思います。また、郷土料理でも人気の高いものは普段の献立でも取り入れていきたいと思います。また、子どもたちが保護者の方にお話ししてくれていると思うと嬉しく思います。
- せっかく山口に住んでいるのに・・・県民食が食べさせてあげられると嬉しいです。  
→ 郷土料理で一度しましたが、それ以降提供してないので年に何回か県民食を提供できるように検討します。
- 子どもと一緒に給食を食べられるイベントを催して下さると楽しみです  
→ 今は幼児の保護者さんによる保育体験でしか食べる機会がないので今後園で話し合っていきたいと思います。

### 給食室より

今回のアンケートで様々な声をいただきありがたく思っています。  
多くの保護者の方が、お子さんの食について色々心配されてきました。食における発達には長い時間を要します。苦手な食材も食卓に出していきましょう。「食べられなかったら叱る」ではなく「食べられたら褒める」ことが子どもには一番嬉しいことなのです。ハイタッチや抱きしめてあげるのもいいですね。保育園と家庭で連携を取りながら、食事のマナーを習慣化したいと思っています。お子さんがご家庭で好きなメニューも教えていただけたら嬉しく思います。

# ～保護者の方へ～

## — 噛むことについて —

噛みたくても噛めるお口に育っていない子は最近多い。  
噛めるお口について・・・

### ①姿勢

離乳食期から足の裏を地面につけ、背骨を伸ばして食べることで  
しっかりと噛むことができるようになります。  
足裏が床につくことで、噛む力は20%アップします。

### ②歯

3歳前後で乳歯がはえそろう6歳頃（年長さん）からは生え変わりの時期です。  
歯がないとうまく噛むことができないため、3歳頃まではこの影響で好き嫌いに見えることもあります。

### ③呼吸

最近ではマスクの影響や鼻炎持ちの子の増加で、口呼吸の子どもが増えています。  
鼻呼吸ができていないと、口が閉じられないため、噛むことができません。  
身近な大人が噛めない原因を知ること、しっかりと噛めるようになり、苦手な食材の減少にも繋がります。

## — お家でもできる食育 —

料理や、収穫などをしなくてもできることはあります。

例えば「今日の給食なんだった？」と聞くだけでも食育です。

「冷蔵庫から〇〇持ってきてー」や、箸を並べてもらうのも食育です。

お買い物に一緒に行って「どれがおいしそうかな？」と子どもに食材を選んでもらうのも食育です。

一番は、誰かと一緒に楽しく食べる事です。「食事って楽しいな」と思えることが  
何よりも大切です。無理のない範囲で試してみてくださいね。

