

# 子育てちょっとアドバイス

## こんな時、どうしたらいいの？

### 食事編

広島市立幼稚園長会



広島市立幼稚園では、子育てを応援するために、在園児保護者から体験談を募集しました。



偏食が多く、困っています。特に緑色の濃い野菜は、ほぼ食べません。小さく刻んで混ぜ込んでも、すぐ気がついてよけてしまいます。皆さんどうやって偏食を克服しているのでしょうか。

#### 『一緒に育てたよ』

苦手な野菜をプランターで育てました。自分で世話をした野菜が大きく育つと嬉しいようで、収穫して食べるのを楽しみにしていました。



#### 『一緒に料理をしたよ』

料理をする時に、一緒に手伝ってもらったら「自分が作ったから食べる！」と言うようになりました。

#### 『焦らず気楽に』

子供が苦いものや酸っぱいもの、辛いものを好きでないのは、毒があるものや腐ったものを避けるため本能的に嫌うようにできているそうなので、「そのうち食べるようになる。」と気楽に考えています。

焦らず、親がいろんなものをおいしそうに食べて見せるようにしています。



#### 『食べ物クイズで楽しく食べよう』

食事の時に、『何が入っているでしょうクイズ』をします。「これは何の野菜？」と、当てっこをしながら食べると、苦手なものも少し食べるようになります。

#### 『お料理アイデア集』

- 緑の野菜を餃子(皮)に混ぜる
- 汁物のだんごに混ぜる
- 細かく刻んでホットケーキに入れる
- 好きなアーモンドを、本人の目の前で粉状にしてあえる 等



— 幼児教育アドバイザーより —

『お料理アイデア集』は、お母さんの努力のたまもの さすがです！嫌いなものを意識するのではなく、「好きなものが食べられて良かったね。」と素直に喜んであげることからスタートするとよいのではないのでしょうか。

鼻呼吸を促し免疫力を高めるためのお口の体操に『あいうべ体操』があります。詳しくは、幼稚園にお尋ねください。



※「広島市立幼稚園 情報発信のページ」は、こちらです。

<http://cms.edu.city.hiroshima.jp/weblog/index.php?id=y1093>

携帯サイト



H30.5