

朝夕の空気がひんやりとし、日中との気温差が大きくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすく咳や鼻水などの症状が見られるお子さまも増えています。病児室もみの木では、ゆったりと安心して過ごせる環境を整え、回復のお手伝いをしてまいります。

🍷 お子さまの偏食はいつまで続く？



「どうして食べてくれないの？」「栄養が偏ってしまうのでは？」とお子さまのために毎日食事を作っているお母さんは不安になることもあります。しかし、お子さまの好き嫌いは、成長のひとつで食べ物の「好き」「嫌い」がはっきりしてくる時期、これは味覚が育ち、自分の気持ちを、言葉や行動で表せるようになる成長のステップなのです。

🍷 好き嫌いの主な原因

🌲 **味・触感・匂いが苦手**→お子さまは大人より味覚が敏感で、特定の味や、触感に強く反応しやすい。

👉 2歳～5歳のお子さまは触感に敏感な時期ですので調理方法の工夫が効果的です。

例：野菜が苦手の場合は細かく刻んだり、ポタージュにしてなめらかな触感にする。味付けを変える。

🌲 **見た目が苦手**→食べ物の色や形で口に入れる前から拒否してしまう。👉盛り付けや形を工夫して興味が持てる見た目に変えることで受け入れやすくなる場合があります。

🌲 **初めて食べる食材が怖い**→危険回避のための防御本能の一つです。👉少量ずつ試してみたり親と一緒に食べて見せることで、安心感を与える。

🌲 **食べ物のトラウマ**→過去に食べて嫌な思いをした食材に対してトラウマを持つ。(食物嫌悪学習)

👉無理に食べさせず、時間をかけて少しずつ慣れさせることが大切です。

🌲 **食べることに興味がない**→食の興味には個人差があります。

👉お子さまが食べてくれないと思ったときこそ、テレビなどを消して大人がいっぱい食べるところを見せてください。その時にお子さまが食べなくても気にせず焦らず待てるといいですね。怒らないこともポイントです。

🌲 **食器類を上手に扱えない**→お子さまはまだ手指の発達途中。

☆普段の遊びの中で、スコップ、シャベルで、すくってみる遊びは有効です。苦手で食事が進みにくい食材は、手づかみも温かく見守ってあげましょう。

🌲 病児室の給食は、食べたいという気持ちを大切に個々の体調に合わせた声掛け、工夫を心掛けています。

*2種類から選べるメニューをご紹介します。

毎日ではありませんが、選べるメニューの日は、お子さまが好きな方を選んでいただきます。また体調によって相談しながらどちらが良いか検討いたします。



白身魚フライ or 煮魚
→お子さまは、一口おにぎりにする食べやすいようです。ゴマ塩やふりかけも好きですね。



カレーライス or 豚肉の煮物



ミートスパゲティ or うどん

一般社会法人母子栄養協会コラム参考

鹿浦小児科医院監修

【昨年度 9・10月の利用者の病気】

急性咽喉炎、急性上気道炎、急性気管支炎

急性胃腸炎、溶連菌、ヘルパンギーナ

喘息性気管支炎、咽頭副鼻腔炎

急性中耳炎、マイコプラズマ

🌲 薬、持ち物には名前の記入をお願いします。



医療法人社団恵育会 病児室もみの木

対象年齢 6か月～小学3年生

利用時間 月～金曜日 AM8:30～PM5:30

土曜日 AM8:30～正午

利用料金 1日 2000円

場所 鹿浦小児科医院裏

*登録用紙は鹿嶋市ホームページからダウンロードできますので是非ご覧ください

