



アリス病児保育通信

2025年10月 発行

～子どもの偏食について～

42号

子どもの好き嫌いや栄養バランスで困ったこと、心配に思ったことはありませんか？
食事の工夫点や栄養素について当院の管理栄養士に聞いてみました！

☆チェック項目

- 1 食事の時には空腹ですか？
- 2 おやつの適正量をご存知ですか？
- 3 嫌いだと決めつけていませんか？
- 4 食事時間が楽しめていますか？



大阪旭こども病院
管理栄養士

1 食事の時には空腹ですか？

空腹は最高の調味料です。空腹を感じていない状況では、食事をみても食欲は沸いてきません。
少なくとも**食前2時間前の間食は避けるように**しましょう。

2 おやつの適正量をご存知ですか？

1-2歳で1日150~200kcalが適量です。

一般的なエネルギー量（例）

・りんごジュース1本(100ml)あたり	50kcal	・ヨーグルト(80g)	85kcal
・普通牛乳1杯(120ml)あたり	80kcal	・さつまいも(皮なし60g)	80kcal
・りんご1/4個(皮なし70g)	40kcal	・ビスコ5枚あたり	100kcal
・バナナ1本(皮なし100g)	80kcal	・ボーロ1袋(20g)	77kcal

3 嫌いだと決めつけるのは、まだ早い！！

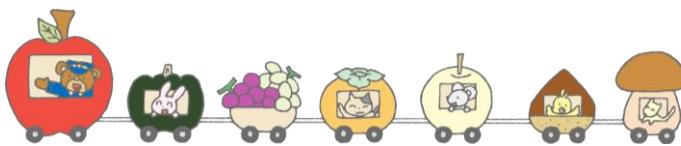
においや食べやすさなど食材によって、ひと工夫することもポイントです。ゆったりとした気持ちで挑戦しましょう。野菜に含まれる苦味は、人間の体に害がある味として生まれながらにして認識しています。味覚の形成とともに「苦味」を「苦味」と感じるようになれたのは成長している証です。最初に食べたときからおいしいと受け入れることが難しくても、繰り返し食べて経験することでおいしいと感じるようになってきます。おいしいと感じるまでには、個人差がありますがたびたび食卓に出して味を経験させる機会を多くするようにしましょう。

※調理方法の工夫※

- 1：旨みのある食品(ハム・ベーコン・油揚げ・ツナ、カツオぶし・しらす干しなど)と組み合わせる。
- 2：初めのうちは、ごく少量使う。
- 3：揚げて油の旨みを利用する。
- 4：だしをきかせる。
- 5：ゴマやしょうゆなど香ばしい香りをきかせる。 など

4 食事時間を楽しみましょう。

心地よさも抵抗感も、経験からすり込まれる感覚です。食べることは心地よいこと、お母さんのまなざしも含めてうれしい体験だという感覚です。その逆も存在し、不安な感覚・心地悪い感覚これらは養育者の焦り・不安・いらだちなどといった感覚から伝わっていくものです。



遊びを通した食育



秋は自然が豊かに実りたくさんの旬の食材があり、食べ物がおいしくなる季節です。
「秋の味覚」に触れることで子どもたちは季節の移り変わりを感じたり、遊びを通して楽しく
「食」と触れ合することで食べ物への興味を深めたりすることができます。
アリス病児保育室では病中であっても室内で季節を感じながら楽しめる遊びの工夫をしています。



折り紙を丸めたり
破いたりしながら
ぶどうを作りました☆



たくさんどんぐりを
貼って可愛いリース
を作りましたよ♪



はたけのごちそうなーんだ?
作:すずきもも

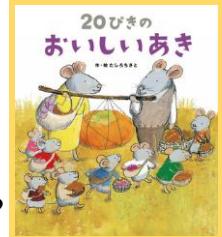


普段食べている野菜たちがどんなふうに大きくなるのか…
クイズ形式で知ることができる絵本です。
畑で育ち収穫され料理になるまでの過程が描かれています。親子でなんの野菜か当てながら見ると楽しめますよ。

20匹のおいしいあき

作・絵:たしろちさと

ネズミの父母、18匹きょうだいの大家族が秋の味覚を求めて山へお出かけ!
果物や野菜をたくさん収穫しごちそうを作っておいしい秋を満喫するお話です。
テーブルにはたくさんの料理が並び食欲の秋を家族みんなで楽しむ温かい雰囲気の絵本です♪



アリス病児保育室からお知らせ

ひとり親世帯の方へ

10月末で減免書類の有効期限が切れるので、11月以降にご利用の際は新しく発行されたものをご提出ください。
減免書類に関する詳細は大阪市こども青少年局へお問い合わせください。TEL:06-6208-8112

事前登録について

急な発熱や体調不良で保育園に行けない…
仕事や家庭の事情でお家で看病できない
そんな時は病児保育室をご利用下さい。

【登録受付時間】

平日/10:00~11:00・12:30~15:00

土曜/10:00~12:00

※登録時は母子手帳を持参ください。

予約は不要です
上記の時間に
お越しください。

ブログも随時更新し
ています♪
ぜひご覧ください！

