

保護者各位

盛岡市社会福祉事業団
津志田つばさ園

食事に関するアンケート回収結果について②

保護者の皆様にお願ひしました食事に関するアンケートで、皆さまからコメント頂きましたので困っていることなど、回答出来る範囲でお答えしたいと思います。

Q みなさんからの困っていることなど	A 回答できる範囲でお答えしたいと思います。
<p>①時々ご飯を全く食べない時があります。メニューを作り直す暇がないので、その時に何を食べさせたらいいかわからないです。ご飯をパンだけという時もあるし、ヨーグルトと牛乳だけという時もあると困ります。</p>	<p>①ご飯を全く食べないということは、もしかしたらご飯の前に何かおやつ等を食べてしまい、お腹が空いていないことも考えられますので、食事の前にあまり間食をしないようにして、体を十分に動かしお腹が空いている状態を作ってみてはいかがでしょうか？自然と、空腹だと食も進むのではないのでしょうか？</p>
<p>②味付けえを変えたり、料理のレパートリーを増やしたりしていますが、あまり食べてくれません。豆腐や汁物は好きで食べてくれる確率が多いですが、その他の米やおかずは全然食べないので、食事が時間がかかり大変です。</p>	<p>②乳幼児期には、よくあることだと思います。長い目で様子を見るようにして、あまり負担に思わない程度に、ある程度の所で食事を切り上げることも必要かと思ひます。料理のレパートリーを増やしたりと工夫して下さっているので、食器をいつもと変えてみたり少しだけ変化をつけてみてはいかがでしょうか。</p>
<p>③白いご飯、牛乳になるとイヤイヤします。それ以外はたくさん食べます。大人1人前を食べようとするので、食べ過ぎないようにしていますが、欲しい分食べさせていいのでしょうか？</p>	<p>③白米が苦手な子も月齢が上がるにつれて白米をおかずと一緒に食べるということに慣れてくるように思ひます。一時的なことも考えられますので、様子を見ていきましょう。食べ過ぎは、もしかしたらよく嘔んでいないことも考えられるので、よく嘔むことで脳を刺激し満腹感を得やすくなるので、食欲があることは良いことです。嘔み応えのあるものを取り入れて進めていきましょう。「かみかみしようね～」と声掛けをしながら一緒に食事をするといいかもしれません。体重も平均的で腹部症状もなければ大丈夫かと思ひます。長い目で様子を見ていきましょう。</p>

Q みなさんからの困っていることなど	A 回答できる範囲でお答えしたいと思います。
<p>④イヤイヤ期で家でご飯を食べたがらない時が増えてきました。家でご飯を食べないのはどうすればいいのか悩んでいます。</p>	<p>④食事に集中出来るように、まずはテレビがついていないかなど、周りの環境を確認してみましょう。また、お腹が空いていないことや、自分の嫌いな物が、お皿にあったりなども考えられるので様々な要因を考えてみましょう。今は、食事の時間ということ意識させてみましょう。</p>
<p>⑤ぐずったり、立ってしまったりで、なかなか食事が進まないです。切り上げると、食べたい欲はあるので、まだ食べると怒ります。給食は毎日完食おかわりしているので大変助かっています。ありがとうございます。</p>	<p>⑤食べたい意欲はあるようなので、ぐずる原因は何かを確認してみてもいいかもしれません。食べたいけれど、何か自分の思うようにいかなくてぐずっているのかもいれないですね。声掛けをしながら、食事に集中できるようにしてあげてはいかがでしょうか。</p>
<p>⑥乳製品全般苦手なようで、白い食べ物は基本口にしてくれません。(牛乳、ヨーグルト、チーズ、シチュー、グラタンなど) そのうち食べれるようになるかな?と思う反面、栄養の偏りが心配です。</p>	<p>⑥牛乳には、カルシウム、カリウム、ビタミン、良質のたんぱく質が多く含まれています。他の、しらすや小魚などの食品にもカルシウムが多く含まれていますし、和食中心の食生活にすることで、自然に摂取できると思います。ヨーグルトに好きなフルーツを入れてみたり、苺ソースをかけてみたりと変化をつけてみてはいかがでしょうか。チーズをハンバーグに入れてみたりしてもいいかもしれません。</p>
<p>⑦野菜を細かくして入れても食べなかつたり決まったものしか食べてくれません。園では、いろんなものを食べているようですが家では、ムラがありすぎて困っています。</p>	<p>⑦保育園だと野菜を食べますが、家だと食べませんという声をよく聞くことがあります。保育園で、野菜を食べていることがご家庭にも繋がるようにサポートしていきたいです。</p>
<p>⑦お家では、野菜を全く食べず困っています。保育園では、食べているようなので野菜をいっぱい出してください。</p>	<p>苦手なメニューの時などは、自分で食べられる量を決めて食べたり、お手伝いをしてもらい興味をもたせてもいいかもしれません。</p>
<p>⑧嫌いな食べ物があるとよけて食べません。(ピーマン) 何か工夫はありますか?</p>	<p>⑧ピーマンを細かく切ってみたり、他の食材に混ぜこんでみたりははいかがでしょうか? 保育園では、ハンバーグに入れたりもしています。見た目ピーマンだと分からないようにしてみるのもいいかもしれません。</p>

Q みなさんからの困っていることなど	A 回答できる範囲でお答えしたいと思います。
<p>⑨好き嫌いがある。声をかけたり食べさせたりしないと食べない。自分から進んでもりもり食べない。</p>	<p>⑨月齢が上がるにつれて、嫌いな食材でも食べれるようになってくることが多いように思われます。一緒に食卓を囲んで「美味しいね」と声をかけながら、食事してみてもいいのではないでしょうか。</p>
<p>⑩葉物野菜を全然食べてくれなくて（キャベツは食べますが）見ると食べれなく苦戦しています。なかなか、1人食べをしてくれない時もあり、遊びに夢中になり、ご飯が進まなくて困っています。</p> <p>⑪小さい頃は何でも食べていましたが、最近は好きな物だけを食べようとしています。大きくなるにつれて苦手な食べ物（野菜や果物）が増えてきて困っています。</p>	<p>⑩長期的に様子を見てみましょう。食事に集中出来るように周りの環境を確認してみましょう。</p> <p>⑪自分の好みの物が出てきたことは、成長していることだと思います。好きな物以外にも美味しいねと声掛けをして食卓を囲んでみるはいかがでしょうか。</p>
<p>⑫朝食は果物はしっかり食べるけど、パンやご飯は、嫌がります。夕食は、丼ものはしっかり食べるが、プレートになるとおかずを残します。</p> <p>⑬食が細く家ではご飯を全部完食する事はほぼありません。園では、ゆっくりで1番最後になることもあるようですが、ほぼ毎日完食しているようで、安心しています。1日一食きちんと食べられていれば大丈夫ですよ？</p>	<p>⑫例えば、朝にパンやご飯を食べたら果物を食べようなどと、声掛けしてみてもいいのではないでしょうか。ご飯を食べたらテーブルにフルーツを出すなど工夫してみてもいいのではないでしょうか。</p> <p>⑬乳幼児では、日によって食べ方にムラがある事が多いと思われれます。成長してくるにつれ、安定してくると思われれます。体重等も平均的であれば、様子を見て大丈夫だと思います。お腹が空いてご飯を食べたいという気持ちになるように、リズムを作ってみてもいいのではないでしょうか。</p>
<p>手が汚れる食べ物を食べてくれない事が困っています。（スイカ・とうもろこし等）</p> <p>⑭自分の希望したメニューを用意しても少し見た目が違ったり、固かったりすると『気分が変わった、食べない』と口をつけません。朝から、果物だけ何個も食べてパンやご飯は、全く食べない日も少なくありません。4月から、小学生になるのに、食生活が整わず先が不安です。</p>	<p>⑭朝に、主食となるパンやご飯を食べてから、果物を食べようねと声掛けをしてみたり、朝ご飯を食べないと元気が出ないことも食育活動でお話ししていたので、保育園の方でももう一度朝ご飯の大切さについて働きかけをしていきたいと思っています。</p>