


# なゆたん通信



6月は「食育月間」ということで「食」についてまとめてみました。

親として食事のマナーを教えてあげたいと思うことは自然なことです。また子どもの食事の内容が偏ったり、食が細かったりすると心配になりますが、成長とともに食事の問題は落ち着くことが多いものです。味覚に感覚の過敏さがあることもあります。今の時期は多少食事の内容が偏っても食べられたことを褒めて、「**食事は楽しい**」と言う経験を重ねていきましょう。

 **朝食習慣の重要性** 朝食を食べないといろいろな面で体に不調が現れます。

① **体温が上昇しにくい**

② **集中力が低下しやすい**

③ **便秘になりやすい**



 **苦手な食感は調理法でやわらげることもできます**

- ・固いものが苦手→フードプロセッサーやすりおろし器で小さくなめらかにする
- ・柔らかいものが苦手→衣をつけて揚げたり焼いたりしてサクッとした食感にする
- ・初めて食べるものが苦手→最初は見るだけ。食べられるものだとすることを学習することから始める

一般的においしいとされる食材も例えばゴムのような食感や鉄のような味に感じる場合があります。また苺の点々やレタスの葉脈が気味の悪いものに見えて食べられない子もいます。

 **食事中の工夫**

・隣の人のごはんを食べてしまう→ワンプレートや自分用の食器などどの器が自分用なのかを分かりやすくして食べるようにする 器…好きなキャラクターのお皿を用意することによってモチベーション upにつながるかもしれません。

・食事中に立ち歩いてしまう→室温が高いと暑くなって立ち歩いてしまう子もいます。食事の間はエアコン等を利用して涼しい環境にするのもひとつです。動きの激しい子どもにはその子の脳が「動くこと」を「正しい要求」として指示しています。「そうしないではいけない」と言った方がいいかもしれません。私たちも「息をしないで！」と叱られたらとても辛くなります。気が散るような刺激があったり本人なりの決め事で席を離れて戻っていたりするなど、動いてしまう理由はさまざまです。小さい時期は「座って食べます」と望ましいことを伝えながらも食事の態度については、少し大目に見てあげましょう。

・食べているうちに姿勢が崩れてしまう→足が床に着かない場合、踏み台を置くと足がぶらぶらしないので落ち着くかもしれません。昼で食べる場合も、小さな椅子に腰かけ、足の裏が昼に着くようにしてみるのもいいかもしれません。