



月

給食だより



令和6年
わかたけ保育園

☆ 食育テーマ ☆ 元気を支えるからだの仕組み その2

今回はお悩みとして多い「偏食・少食・食べるのに時間がかかる子ども」へのアプローチをご紹介します😊



《栄養》



《血糖値の安定》



《自律神経》

「こういう時期だからかな」
「あるあるだね」
「自分もこうだった
みたいだから」



子どもの姿には必ず理由や要因
があります。
子どものためにできることを
やっていきましょう！

偏食・少食・食べるのに時間がかかる背景を
生理学・栄養学の観点から考えてみると

■ 口腔、胃腸機能の不良

食欲は胃腸機能が活発に動いてこそ起こる
消化液がうまく分泌されないと消化不良に

■ ビタミンミネラルが不足

味覚の正常化に関わる亜鉛
鉄の不足は唾液の分泌にも関係あり

■ 身体が緊張している

交感神経優位だと胃腸が動かない
探索反射

5月給食便り

■ たんぱく質が不足している

消化液の主原料はたんぱく質

今日からできるおススメの方法

大きな変化は小さな変化の積み重ねから生まれます。
お子さんのために、できるところから取り組まれてみてください😊

食事前に何か
食べるなど、
お腹がすいて
いない

食前には
空腹にする

テレビをつけて
いたり、目に見
える場所に
おもちゃがある

食事に集中
できる環境
を整える

「早く食べて」
と注意する
言葉が多い

励ましや少しで
も食べたら褒め
るなどして自信
をつける

子どものお皿
にたくさん盛り
付けている

盛り付けは
少量にする

おかずやご飯
を最初に食べ
始める

最初にスープ
やお汁を飲んで
唾液の分泌
を促す

親が隣に
座っている

美味しそうに
食べる様子を
みせる

脳のメカニズム「目からの情報が最優位。子どもは目でみて学びます」

※ 引用・参考資料 芝貴和子先生研究会