

栄養士だより

栄養士だより第2号 令和7年7月発行
宮城県済生会みやぎ乳児院



★七夕行事食★

7月7日に七夕行事食がありました。

七夕をイメージした、星形の野菜や、ポテト、そして子どもたちの大好きなから揚げ等、見ているだけでも楽しめるそんな素敵なメニューでした😊

「お星さまおいしいね。」と言ったり、「きらきら星」のお歌を上手に歌ってくれ、大人も一緒に楽しめる素敵な時間でした🌸

乳幼児の食事について

「平成17年乳幼児栄養調査結果の概要について」より、授乳や食事について不安な時期についての調査では、「出産直後をピークに減少し、4～6か月で再び増加、1歳前後で高くなる傾向」があると結果がでています。

また同調査の子どもの離乳食や食事について困っていることについては、離乳食での一番の困り感として「食べ物の種類が偏っていること」、1歳を超えた子どもの食事での一番の困り感として「遊び食い」、二つ目に「偏食する」が結果として挙がっています。

このような調査結果から、困り感の抱えている家庭の年齢が、乳児院に所属している年齢に該当していることがわかりました。献立を考えている**栄養士さん**、そして日々子どもたちと関わっている**保育士さん**に質問をし、乳児院での食事の対応について共有できればと思います。そして少しでもお力になればと思います🐾

※引用・参考文献⇒子ども家庭庁/乳幼児期の栄養と食育について/乳幼児期の食育について/平成17年乳幼児栄養調査結果の概要より(以下 URL)

【 <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/12895174/www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> 】

＼みなさんもこんなことに困ってませんか？／

★以下の3つの質問を聞いてみました★

01.「食べ物の種類が偏っている」についてどんな工夫をするといいの？偏った場合の対処法は？

02.「遊び食い」について、どのように対応していいかわからない…💡 どうしたらいいの？

03.「偏食がある」ことについて、どうしたらいいんだろう…。どんな対応をすると良いかな？

01.「食べ物の種類が偏っている」についてどんな工夫をするといいの？偏った場合の対処法は？

【栄養士より回答】

- ・子どもたちが苦手な食材を食事に入れないのではなく、好きなメニューと組み合わせて入れるようにしています。また、大人やお友達が食べているのを見て食べることもあります。そのため食べる機会を作ってあげています。
- ・乳幼児期は食べていたものを突然食べなくなったり、食べたりと変化することも容易にあります。焦らず少しずつ食べられるものを増やしていければ良いと思います。
- ・もし苦手なものを1口でも食べられた時は沢山褒めてあげましょう。「食べられた」と自信に繋がると思います。
- ・また食育(育てる・買い物に行く・料理に挑戦)をすることで、食事への興味にも繋がる事があります。



02.「遊び食い」について、どのように対応していいかわからない… どうしたらいいの？

【保育士より回答】

- ・1歳頃から手掴み食べをし始めたり、子どもの成長過程で「遊び食い」は見られるようになってきます。感触を楽しんだり、よく観察したり、食器をひっくり返してみたり…と汚れてしまう事が多いですが、ある程度は制止せず見守るようにしています。
- ・食べ物を繰り返し投げたり、大人の反応をみて楽しんだりという様子もみられることがあると思います。そんなときは「伝え方」を意識しています。冷静にシンプルに「食べ物は投げないよ。」と伝えたり、ある程度は許容しこのくらいなら溢したり、落しても良いかなという量を子どもに分けてあげると良いかもしれません。
- ・子どもたちの様子を見て食事が進まないときは、様々な理由があるかとおもいます。何度か声を掛けても立ち歩いたり食べる様子がないときは、「ごちそうさまにして、次のご飯のときにたべようね。」と言い、子どもに伝えたくえで切り上げます。また、「あとどれ食べようか。」などと選択肢を与える方法もあります。



03.「偏食がある」ことについて、どうしたらいいんだろう…。どんな対応をすると良いかな？

【保育士より回答】

- ・「楽しく食べる」ということを大切にしているので、まずは好きな物をしっかり食べる事、苦手な物はちょっとだけチャレンジしてみることを意識しています。
- ・声を掛けて、食べるのを拒否するときは無理強いせずに関わりを終わりにしています。また、あえて量を少なく盛り付けて、食べる事が出来た時に褒め、達成感を味わえるようにしたりもしています。
- ・野菜炒めのような沢山の素材が一緒になっていると手をつけないけれど、箸で好きな素材をとって食べさせると喜んで食べたり、味付けが好みだったりすると、普段食べない食材も食べる事があります。今は色々な味を経験している所なので、「嫌いだから…」と決めつけず、色々な味付けを試してみると良いかもしれません。

