



# だっこ通信

## 第36号

2023. 7月発行



だ いじょうぶ・つ ながる・こ そだて



食べてほしいよ～

### どうする？ 食のお悩み

食べてくれないと気になるよね。



にがい！

食べたくない！

キライ！

遊びたい！



オンプー

好き嫌いの多いAくん

食べるより遊んでいたいBちゃん

#### Aくんママのお悩み

バランスを考えて作っているんだけど、いろいろ食べてくれないのよね。

#### Bちゃんパパのお悩み

食事に集中させたいのに、すぐに飽きて遊んでしまうんだよね。



こんなお悩み、ありますよね。忙しい中、あれこれ工夫しながら作っているのに、食べてくれないとがっかりします。食べることってすごく大事なのに！どうやったら食べてくれるのでしょうか。



### オンプーのつぶやき



子どもって気まぐれだから、おなかですげば食べるんだと思う。自分も子どもの頃、好き嫌いが多かったな。特に野菜が苦手で……。でも大人になって大好きになったんだよね。



子どもの頃は味覚が敏感で、苦みは「毒」、酸味は「腐っている」というセンサーが働くみたい。でも、大きくなると食べられるようになるから不思議だよ。

栄養のバランスやマナーも気になるけど、まずは食事が楽しいと思えることが大切。叱られたり注意されたりすることが多いと、食べるのが楽しくなくなっちゃう。食事はコミュニケーションの場でもあるから、その場にいたくなるような雰囲気があるといいかも。好きなキャラクターのお皿に盛り付けるとか……。

今は無理せず、好きなものや食べられるものを少しずつ増やしていければOKだと思う。間食やつまみ食いもありなんじゃない？

発行者：さくら市生涯学習課(担当 鈴木)