

だいじょうぶ
つながる
こそだて

だっこ通信

第49号 2024. 8月発行



どうみる？ 食へのこだわり

十人十色と言いますが、人によって「こだわり」ってあるのではないのでしょうか。「味にこだわる店」とかは良い意味で使われますが、「こだわりが強く融通が利かない」となるとちょっと心配な意味でも使われます。食についても、強いこだわりを持っている子がいます。

白いものはいいいけど、色の付いているものはイヤ



白いご飯
食パンの白い所
牛乳



Aちゃん

~~赤飯やおこわ~~
~~食パンのみみ~~
~~ジュース~~

NO!

Aちゃんは見た目に関心があるのかな？Bくんはにおいに関心があるのかな？



においが気になって食べたくないものがあるんだ



野菜
火を通したもの
お菓子



Bくん

~~魚や卵~~
~~牛乳~~
~~納豆~~

NO!

食事を作る側としては気を遣うし、手間もかかるし、苦労するよね……。何でも食べてくれたら楽なだけで。



オンフーのつぶやき



強いこだわりがあると、何だか大変そうに思えてしまうけど、その子にとってはむしろ安心できる状態なのかもしれないなあ。ちなみに白い物しか口にできなかったAちゃんは体の成長に問題はなく、年齢が上がるごとに食べられる物が増えていったと聞いているよ。でも、**こだわりの強さから栄養状態や成長、発達などに影響が出たり、アレルギーなどの心配があったりするとき**は、保健師さんや専門機関に相談してみるといいと思う。

家族で同じ物を食べていても、味やにおいの感じ方って微妙に違うのかもね。子どもの頃は敏感でも、大きくなるにつれて食べられるものが増えたり、入園をきっかけに周りで食べているのを見て口にできるようになったり……。なんてこともあるよね。食べられないからと言って無理強いするのは逆効果。大人もそうだけど、**食べるのが楽しいって思えることが大切**。わがままに思えるかもしれないけれど、焦って追い込まないように見守っていきたいね。



発行者：さくら市生涯学習課（担当 鈴木）