

令和7年度 もちもちミニ講話

「自立行動を増やすコツ」



1

対策① 偏食への対応

食事中に頻繁にえづいたり食べ物を吐き出したりする
特定の食べ物を出されると過剰に泣くなどの強い拒否を示す
食べ物を咀嚼することが難しい
食べ物を口に含んだまま、飲み込むことが難しい
新しい食べ物を極端に嫌がる

- 一 偏食との向き合い方として、「偏食は絶対にだめ」という考え方から見直す
- 一 「本当にその食品が食べられないと命に関わるのか、他の方法で栄養を補うことはできないか」を検討する

3

食事に関する困りごと

1. 偏食
 - 特定の食材や色、食感に対するこだわりが強く、他の食べ物を受け入れない
2. 食事の時間が長い
 - 食事に時間がかかり、他の活動に支障をきたす
3. 食べることへの興味が薄い
 - 食事を楽しむことができず、食べたがらない。
4. 食べ物に対する過敏症
 - 食感や温度、匂いに対して過敏で、食事を拒否することがある
5. 社会的な場での食事マナー
 - 外食や集まりでの食事に対する不安や行動が気になる

2

離乳食期 偏食の対策

- ・乳幼児期はまだ噛む力も弱く、消化器官も未熟。そのため発達段階に合わせたかたさ・大きさに調理しよう
- ・食べ慣れていない食品や調理方法は赤ちゃんにとっては未知のものです。家族と一緒に食べて「おいしいね」と食事を楽しむ姿を見せることで、食に対する意欲や興味関心を引き出すことにつながるかもしれません
- ・この時期の偏食は「食べ慣れていないから」「食べたことがなくて不安だから」ということが原因であることも多いため、何度も繰り返して食卓に出してみることが「慣れ」をつくりましょう

4

[illegible]

- ## 幼児期 偏食の対策
- ・この時期のため「口にくがくがき出してしまふ」で「噛む時間には、よく噛まなければならない場合もある」を教える。
 - ・苦手な野菜は細かく刻んでお好み焼きやハンバーグに混ぜるなどして、「切り方や味つけ、調理方法をとって」「この食品は食べ苦べられる」と意識する。
 - ・でも苦手でなければ食べてみる。一口一口食べてみる。「おいしいね」「褒めたいことたくさんあるよ」と伝えていく。自己満足にならないように、自分で選べる範囲で、少しずつ挑戦させる。

対策③ 食事を楽しむ工夫

- 親子で一緒に料理をすることで、興味を引く
- 食材を一緒に育てる、買いに行くなどで、興味を引く
- 食事作りを頑張らずにと、お子さんが食べないことが“大人のストレス”になることがあります。楽しく食卓を囲むことをお惣菜などを上手に活用し、頑張らずに楽しむことも大切です

- #### 対策④ 感覚の過敏さへの配慮
- 味覚過敏：特定の味（苦い・甘い・しょっぱい等）
触覚過敏：特定の食感（さくさく・ねばねば・どろどろ等）
嗅覚過敏：特定のにおい（生臭い・青臭い・酸っぱい等）
- 食材の温度や食感に配慮し、ゆっくりと試す機会を設ける
- 例えば、常温のものや柔らかいものから始める