

## 第4回 公開講座 「みんなで語ろう！ 子どもの食事の困りごと」

開催日時 2019年12月6日（金）

11：00～11：30

参加人数 10名

担当 江坂美佐子（食物栄養学科）

当日はたくさんの親子がひろばに遊びにきていた。最初に本日のテーマを伝え、関心のある方に質問シートを配付後、座談会形式で講座を行った。

### 1. 質問シートの内容

毎日の食事の準備、そして片付け…お疲れ様です。今日は、日頃の食事について皆さんとお話しませんか。子どもの食事の困りごと第1位は「遊び食べをする」、第2は「食べるのに時間がかかる」です（平成27年度乳幼児栄養調査結果2～6歳児保護者）。あなたはいかがでしょう。どんな困りごとがありますか？また、うちの子、こんな事できます！これをするとうまくいきました！なども教えてください。今日のお話は個人を限定しない形で、子ども・子育て支援研究センター年報の中で報告いたします。ご了解をどうぞよろしく願います。



### 2. 年齢別「食事の困りごと」と「上手くいった方法」

#### ① 1歳～1歳半

味つけ、牛乳を飲まない、野菜や肉を食べない（米や果物など好きなもののみ）

→チャーハンなど野菜を細かく刻めば食べることもある。

#### ② 1歳半～2歳

柔らかいものばかり好んで食べる。よくかまずに飲み込んでしまう、水分をあまり取りたがらない（便秘がち）、すぐ立ってしまう、肉（豚肉や牛肉）を好んで食べてくれない、ごはんは量を食べてくれない、TVを消すとつけてとぐずりだす、食事の前にフルーツを欲しがる、好き嫌いが多い（フルーツは全く食べない）、初めてのものは食べない、食べさせないと食べない

→大人の使っているコップや食器を使う（自分を同じようにしたいらしい）、子ども用スプーンから少しお兄さん向けのものに変えたら、いつもより食べた。

#### ③ 2歳～3歳

手や口が汚れるのを嫌がり、自分で食べてくれない、好き嫌いが多い

#### ④ 3歳～4歳

肉をあまり食べない、野菜ばかり食べる、好きなものだけ食べて終わる、野菜とわかると口にしない、初めてのものもチャレンジしない、乳製品の嫌がり口にしない

→トマトに砂糖をかけるとよく食べてくれる、シンプルな味つけ、食事の準備の時、一緒に作ると、普段嫌がって食べないものも数口食べることがあった。

### 3. まとめ

育児中は食生活の悩みがある母親が多くいること、悩みは多様化していることをこの講座を通して改めて感じた。時間の関係ですべての質問にお答えすることはできなかったため、「離乳が終わって3歳頃までの子どもの食事」（日本栄養士会 健康増進のしおり2013-4）の資料を配付した。参加者からは「知りたかったことを教えていただいた。」「自分だけでなく、他の方も色々悩みがあると分かって少し安心しました。悩みを聞いていただけて気持ちも楽になりました。聞いたことを参考にチャレンジしてみます。」との感想があった。今後も同様の子育て支援を継続していきたい。

（文責：江坂 美佐子）