



お家に帰ったら  
手洗い・うがいをし  
かりしようね！



# 12月の食育だよ！



ふくちやまし  
福知山市

かていぶようほしえんか  
こども家庭部幼保支援課



楽しい季節を元気に過ごそう！

「食」の悩みはありますか。幼児期は自我の芽生えもあり、食の悩みが多くあらわれる時期です。おこさまの心身の発達を理解したうえで、あまり無理をしないで、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。「季節の食」を楽しみましょう。



## ★よくある悩み★

### ■好き嫌いが多い



本能的にエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は好みますが、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識して嫌がります。乳幼児期から食経験を積み重ねることで、全ての味を受け入れるようになります。季節の色々なものを食べましょう。

### ■同じもののしか食べてくれない

自分の知らない新しいもの、食べたことのないものには不安を感じます。これまで食べていたものでも忘れて怖がることもあります。



大人やおともだちの食べる様子を見て不安がなくなります。

### ■口から出してしまう

うまくかむことができず、口から出してしまふことがあります。調理を工夫しましょう。

### ■魚を食べて嘔吐したら、その後魚を嫌がるようになってしまった。

「食べたもの」と「不快感」が脳で結びつき、特定の食べ物は嫌がるがあります。

不快感は、風味と結びつくため、魚料理の場合は、「煮魚」ではなく、香ばしいフライにするなど、工夫をしながら少しずつ慣らしましょう。



## ★食事支援のポイント★

### ■触れる機会を増やす

食べなくても、目にする回数が多いほど好感度はアップします。

### ■食事のリズムをつくる

食事だけでなく、生活全体をみると悩みの解消につながることがあります。

リズムを大切に、食事時間は30分を目安にします。

### ■調理の工夫で無理なく食べる

魚は煮たり焼いたり 油でコーティング 甘い食材と組み合わせる



## 強力パワーの



## ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

## あなたは 指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのと同様かわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。