



お家に帰つたら  
手洗い・うがいをしつ  
かりしようね！



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、口から出してしまうことがあります。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ことがあります。

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づつ慣れらしましょう。



ふくちやまし  
福知山市

こども家庭部幼保支援課



## ★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。

リズムを大切にし、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

さかなに魚は煮たり焼いたり　あぶら油でコーティング　あま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



## あなたは指先ちょこっとさん？

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ことを、家族みんなで徹底することが大切です。