



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http : //www.kumamoto-ayumi.org E-mail : ayumi@wonder.ocn.ne.jp

外あそびやお出かけが気持ちいい季節になってきたの～。
その反面、疲れも出やすい時期なので体も心も休めながら楽しめるといいの。
ところで、よくお母さん達から「前は食べていたのに食べなくなった」「食べたり、食べなかったりとムラがあるんです」という話を聞くんですが、味覚が発達してきて苦手な味や食感が出てくることもあるんじゃないよ。そのため食が細くなったり、昨日まで平気で食べていた食材を急に口から出したり、食べようとしなくなることもよくあることじゃ。成長と共に戻ってくるので、この時期はある程度食べていれば心配しなくても大丈夫じゃ！！
今回は“食事の好き嫌い”の関り方を考えてみようかの～。



『食事の好き嫌いに関わる？』

「好き・嫌い・偏食」は単純に子どものわがままではなく、子どもの成長の中で味覚や感覚が変化したり、自分の意思を主張したい時や気分で「好き嫌い」をしてしまうことがあります。

また、口腔内の感じ方は個々で違うため、苦みや酸味、香りに対して他の人より敏感であったり、噛むことや飲み込むことが苦手だったり、感覚の問題が関係していることも少なくありません。



～好き嫌いの対処法～



①無理に食べさせない

無理に食べさせようとしても、子どもは頑固に口を閉じてしまいます。食べないことに対して叱りつけたり、お菓子で釣ろうとしたりすることはやめましょう。

②残すことを前提に食卓に出す

好き嫌いを克服するための経験として、苦手なものも食卓に出しましょう。その際に「残すだろうな」「残してもいいよ」という気持ちで、気軽に出してみましょう。

③言葉かけは一言

「好き嫌いがあるのは当然」「残してもよい」と思っている、何も言わず放置しては学習になりません。口うるさくしつこくすすめるのは逆効果です。「おいしいよ」「少し食べてみる？」など“一言”の言葉かけを工夫しましょう。

④大人が美味しそうに食べる

食事の時間はテレビを消して会話をしながら食べるようにしましょう。大人が何でも美味しそうに食べている姿を子どもに見せることも大切です。

⑤食べられる工夫をする

野菜を細かく刻んでわからないように工夫するのもいいですが、子どもが知らず知らずに食べているので好き嫌いの克服にはあまり結びつかないかもしれません。味付けや切り方など見た目を変えて「食べてみようかな？」と思える工夫が望ましいです。



☆毎回工夫するのも大変です。できることから1つでも実践してみてくださいね。例えば、人参などの苦手な食材も、大きく切ったものと、小さく切ったものを並べ、「どっちがいいかな～？」と選ばせて、小さいものをほんの少しでも食べられたらたくさんほめてあげるのもいいかもですね。成長とともに苦手だったものが食べられるようになることを楽しみに、家族で楽しい食卓にしてくださいね。

5月の予定 ：すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			らっこ		憲法記念日 
5	6	7	8	9	10
子どもの日 	振替休日		らっこ		
12	13	14	15	16	17
	らっこ	ベビー	らっこ		お休み
19	20	21	22	23	24
	らっこ		らっこ	お休み	
26	27	28	29	30	31
	らっこ	ベビー	らっこ		お休み

☆活動紹介☆

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子

日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）

時間：10：00～12：00 室内あそび＆園庭遊び

予約数：8組まで

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子

日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）

時間：10：00～12：00 室内あそび

予約数：8組まで

『：すくすくタイム』

利用できる時間帯：9：30～13：00

（昼休み：13：00～14：30）

14：30～16：00

あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。

利用される際は、電話して来所されてください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9：30～15：00）

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。



◆地域の子育てサークル紹介◆

武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター

日時：第3火曜 10時～11時45分

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園

日時：第2・3木曜 武蔵ヶ丘西公園 10時30分～12時

※8月・1月はお休み

主催：武蔵子育てネットワークの会

ゆげママクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター

日時：第1・3月曜 10時～12時

◎外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園

日時：第2木曜 10時30分～12時

主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

ふれあいママクラブ：楠校区 ※現在休止中

場所：楠コミュニティセンター

日時：第3水曜 10時から12時

主催：楠校区子育てネットワーク

ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター

日時：第4火曜 10時～12時

主催：楡木校区子育てネットワーク

ひよこママ：龍田・龍田西校区

場所：龍田コミュニティセンター

日時：第2金曜 10時～11時

主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇

北区役所保健子ども課

☎096-272-1128

鯉のぼり作りをしました～♪とっても可愛い鯉のぼりができましたよ！！



★6月に巡回相談があります★

日時：6月18日（水）10時～11時30分

こども発達支援センターの理学療法士さんによる育児講座『乳幼児の発達について』があります。

子育てで心配なことや気になることなど気軽に相談できますよ😊