

食育通信6月号

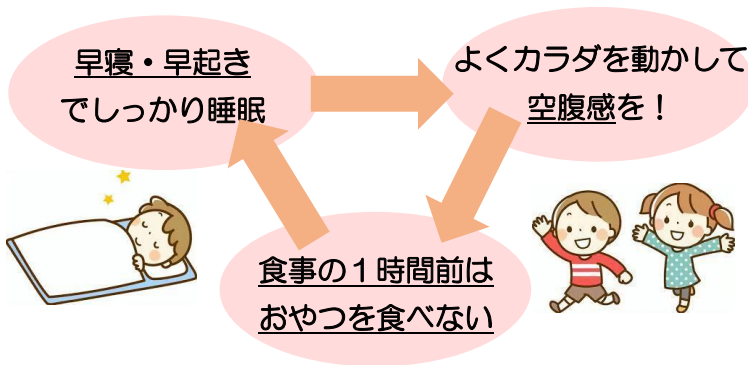
毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

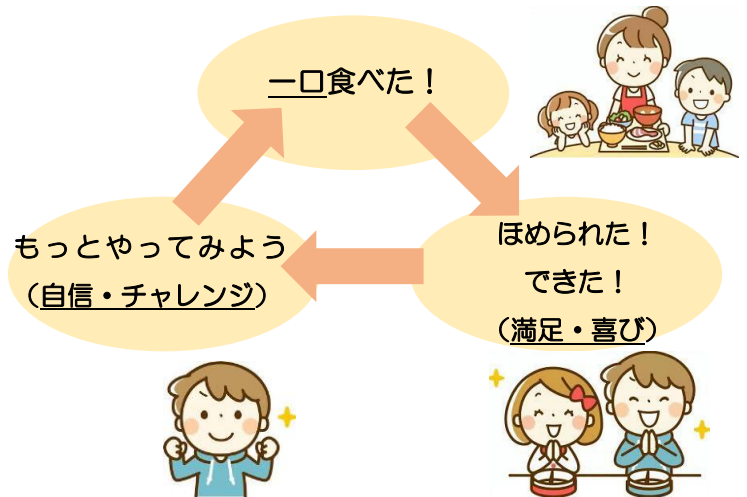
よくある困った『こどもの偏食』です。

1歳半～6歳ごろの幼児期のお子さんをもつ保護者の食事相談で一番多いお悩みです。この時期の偏食は一過性のことも多く、特定の食材を無理強いする必要はありません。味が苦手なだけでなく、気分的なものや、歯の成長過程で噛みにくい、はじめての食材で警戒しているなど原因はさまざまです。ちょっとした工夫で食べることもあるので、いろいろ試してみましょう。

まずは生活リズムの見直しから！



まわりの人が「おいしいね」と声をかけて食べるところを見せる♪



他にもやってみよう！いろいろな工夫

食卓の雰囲気づくりを

食事に集中できるように、テレビは消して、おもちゃは片付けるなど環境を整え、みんなでおいしく食べましょう。


あえて小盛りにする

小食の場合、食べられる量にすることで、完食を経験することができます。
(できた経験)

食べやすくする工夫

パサパサがいや
⇒とろみをつける
生地に混ぜる

かたいのがイヤ
⇒細かくする、柔らかく調理



食体験を広げる

苦手な食材でも、日を改めて、調理法を変えて、再度食卓に並べてみましょう。いろいろな食材にふれることで自然と食に興味湧いてきます。

食育通信は、食育の日

[に久留米市ホームページ](#)、[久留米市公式LINE](#)において発信します。
食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月7月号の特集は「生ごみリサイクルがエコでお得」です。お楽しみに。

