

味 な 提 言

みんなは嫌いな食べ物はありませんか？

ピーマン？ 「苦い、無理やり食べさせられた」。魚？ 「骨が刺さった」。グリーンビ

ス？ 「青臭いから」（私です）。それでも何かの理由や、嫌な思い出があることで

しょう。

それに対し、子ども

の偏食はどうでしょ

う。

食物アレ

ルギーのあ

りや牛乳は存在せず、

つた子ども

外食時にも常に気をつ

い。

一度も卵、牛乳を食べ

たことがない、家庭に

す。時には唇が腫れた

り、舌苦しくなってし

ります。好きな物を

は少し複雑に

けていた、間違て食

べられなくなる不安

です。卵、ベニマツなどのつ

感は、はかり知れませ

牛乳アレル

らい症状しか記憶にな

ん。

ギーの子ど

い…。

子供にとって卵や

もも、年齢とともに

しそう」と手が出せた

豆子、パン、ホットケ

ー、ハンバーグなら

りします。

子どもの偏食は、今

食べるようになっ

てきます。ところが多

いです。最近増えて

いるのが、アレルギー

が原因となって、だ

けで、いかにして

反応する果物が増

えてきます。これまで

し出しても受け止めることが重

い。おいくじでいたも

うです。生まれてから

のに、ある日突然のど

こまで偏食を始めた

ことがあります。

そこで、偏食を

止めてくれる社会

であることを願う次第

子どもが喜ぶハンバーグ

調理法や味
付けを変え

たり

に反応する果物が増

ります。

これまで

し出しても受け止めることが重

い。

おいくじでいたも

うです。

生まれてから

のに、ある日突然のど

こまで偏食を始めた

ことがあります。

そこで、偏食を

止めてくれる社会

であることを願う次第



管理栄養士・小児アレルギー専門家

名古屋大学芸大管理栄養学部助教

桝村 春江さん



そもそも幼児期は、食べられないものが多

いのです。この時期のまま

あれも嫌、これも嫌、と言われるごとお母さんとしては「好き嫌いが多いのは私のせい？」と落ち込んでしまいますね。

でも、子どもの年齢とともに

食べられるものが多くな

くなります。そのため、

偏食を止めることが重

い。そこで、偏食を

止めてくれる社会

調理法や味付け変化を

人さまざま、というこ

とを、対応的な気持ちで

受け止めてくれる社会

であることを願う次第

味な提言



ひとりぼっちで食事をするよりも、みんなでおいしく感じますよね?

32%、「ほとんどのない」
26・2%、「週4日以

%、「ほとんどのない」
32%、「夕食は「毎日」
26・2%、「週4日以

管理栄養士・小児アレルギーエデュケーター

名古屋学芸大管理栄養学部助教

桝村 春江さん



丸山子ども未来園での
食事=丸山市で

子どもにとって、みんなで囲む食卓は、マナーを養得し、コミュニケーションを育む重要な場です。

最近はよく「孤食」が話題にあがります。厚生労働省の二〇〇九年(平成二十一)年度全国家庭児童調査結果によると、一週間のうち家族そろって一緒に食事をする日数は、朝食で「毎日」25・8%、

夕食で「毎日」36・2%、朝食や夕食を家族と一緒に食べられる子どもは、四人に一人しかいないようです。

楽しい給食で習慣づけ

そんな方々への感謝を忘れず、子どもの健やかな成長を見守りたい

上「18・6%」「週2・3日」「36・2%」朝食や夕食を家族と一緒に食べられる子どもは、四人に一人しかいないようです。

そんな家庭の現状を付けた手伝い、歯磨きが食物アレルギーで踏まえ、教育に力を入れる。子どもが自分たちで食事に取り組む習慣化しているのが、幼稚園や保育園です。食事時間になると手洗いをします。

楽しい給食の時間

楽しみます」といふ。「おいしさ」。食器の使い方、食べる量、子ども

管理栄養士や講師の診断書(生活管理指導)がつてしまふので、責任重大です。子どもたちが、定期的に保護者と面談して、心が欠かせません。

お子さんの中には、定期的な食事教育には、「おいしく」「楽しい」「安心」の食べ方をよく観察し(員)が支えています。表)を基に対応を決めています。嬉しい食べ物やバランスだけではあります。アレルギー児の

物では「早く、見た目や子どもが多い卵や牛乳を厭うからですか?」といふことがあります。そのため、毎日味付けに配慮し、うらやましだり、ピーナツやソバを使わないなから食べよう。旬の素材を使い、季節ツやそばを使わないな、行事に見合った料理を作ります。体調不良の児童やお年寄りの向じものを、安全に食べられる工夫をします。アレルギー児の声掛け、も気配ります。もちあそびでも無視できません。

この子どもたちの努力で支えられているのです。