

令和6年2月29日

みのり保育園

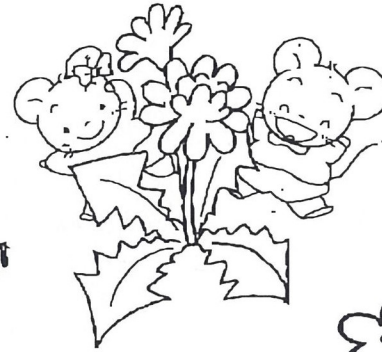
～偏食を予防するには～

幼児期の偏食は、自我の発達と関係が深く、離乳期と4歳前後に起こりやすいので、次のことに留意しましょう。

- ①両親、家族が偏食をしない。
- ②食べやすくするための調理の手間を惜しまない。
- ③嫌いになりやすい食品は調理に工夫が必要。
- ④無理じいをしない。
- ⑤食卓をなごやかな楽しいものにする。

春うらら、まだ寒さの残る中、必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。

今月はきりん組が卒園を迎えます。残り少ない日々を精いっぱい明るく、楽しく過ごしてもらいたいと願っております。

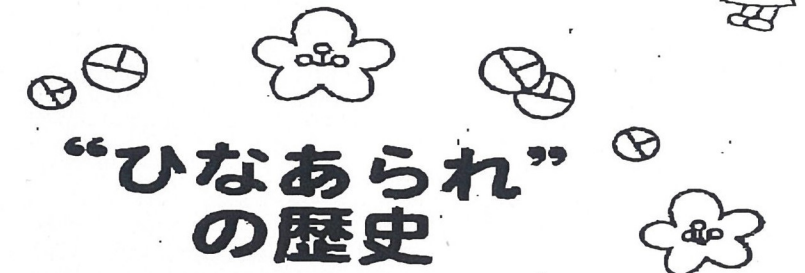


★偏食と好き嫌いは別もの

一般に、偏食と好き嫌いの意味が混同されて理解されがちですがこれは全く別のものです。

好き嫌いというのは、例えば、にんじんが好き、ごぼうが嫌いといったように、個々の食品の好みを意味します。これに対し、偏食は肉が嫌い野菜が嫌いといったように、同種の食品をほとんど嫌う、または食品の選択範囲が狭く、特定の食品に偏った食べ方をする場合をいいます。

食べ物の好き嫌いは、程度の差はあっても誰にでも多少はあるもので特に問題視する必要はありませんが、偏食は、健康上あるいは社会生活の適応といった面でいろいろと問題が生じるので、予防または直さなければなりません。



野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

