



ほけんだより 3月号

令和8年 3月発行
宜野湾市公立保育所看護師



外遊びやお散歩が心地よい季節となりました。子どもたちはこの一年で見違えるほど大きく、たくましくなりました。これからもそれぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきましょう。また、「一つ大きくなる」喜びで、ワクワクしている子どももいれば、進級・進学を控えて気持ちが不安定になる子もいます。指しゃぶりや爪かみ、チックなど気になる様子があればご相談ください。

子どもの好き嫌いについて



多くの親御さんが経験する、子どもの好き嫌い。せっかく用意した食事を子どもが食べてくれないとがっかりしてしまいますよね。今回は、好き嫌いと偏食の違い、気を付けたい親の NG 対応、好き嫌いを克服する具体的なヒントを紹介いたします。子どもの好き嫌いは味覚の発達に伴い自然な現象でもあり一時的なものであるため、ゆったりと構えて取り組みましょう！

「好き嫌い」と「偏食」は何が違う？

好き嫌いへの NG 対応

「好き嫌い」とは…より好みをする状態

例：かぼちゃは好きだがピーマン嫌い
調理方法を変えたり言葉かけによって安心したり納得したりすると食べようになる。他の食材が代わりになるので、発育曲線に沿っていればそれほど心配はいりません。



- ×好物との代用
子どもがよるこんで食べるものばかりを用意するのは NG
- ×怒る・無理やり食べさせる
脅したり、罰を与えるのは NG
- ×嫌い・悪いと決めつける
「これ嫌いだったね」など決めつけてあげないのは NG

「偏食」とは…食べ方が極端に偏った状態

例：野菜を全く食べない、お米しか食べない
偏食の程度によっては栄養が不足し、今後の成長に影響が出る可能性があるため発育に不安がある時は保健師や小児科の医師などに相談してみましょう。



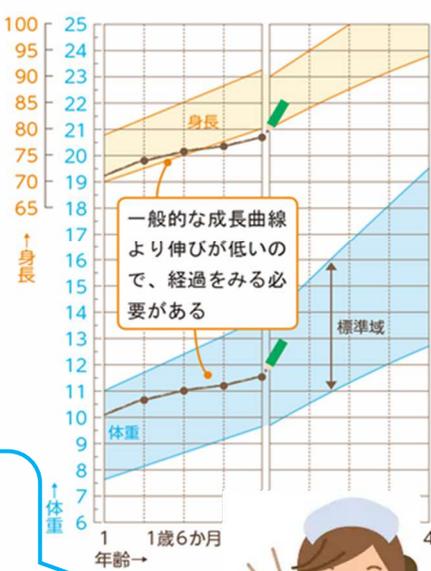
「味覚」のおはなし

子どもの味覚はとても敏感で、大人より強く味を感じ取ってしまいます。そのため、濃い味や甘い味に慣れてしまうと素材本来の味を感じにくくなり、好き嫌いや偏食につながる可能性があります。味覚は毎日の食事体験の積み重ねで育ちます。乳幼児期の食習慣は将来の健康の土台になります。

成長曲線を見てみませんか？

注意が必要なときってどんなとき？

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が平行に進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていけば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



身長が高い・低いは個性！
伸びるのが早い子も遅い子もいます。
身長と体重のバランスが大切です。

生活習慣を改善しても身長や体重の育ちが悪いときは、かかりつけ医に相談しましょう！

