



幼稚園児の長男 好き嫌いどう解消？

幼稚園年長の長男が好き嫌いが多く、食事を完食させるのに苦労しています。みそ汁に白菜など葉物が入っていると、小さくても取り除きます。ニンジン、大根は好き。みそを付けたキュウリ、牛乳に溶かした青汁なども飲みます。朝食はバナナと白米が定番です。好きな野菜は積極的に取らせていますが、メニューがワンパターンになり食事の幅が広がりにません。

幼稚園の給食は残すことが多く、帰宅後すぐおなかをすかせているのも気掛かり。甘いお菓子は大好きです。来年は小学生。少しずつでも好き嫌いをなくしたいと思っています。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



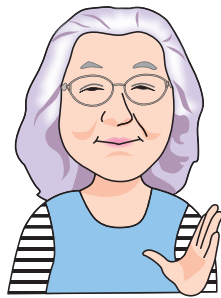
仙台市青葉区
30代・会社員

からの質問

●回答してくれた人

高野 幸子さん

たかの・さちこ 宮城県宣理町出身。仙台市宮城野区の福室希望園長を経て、2022年4月から社会福祉法人希望園の3保育園の統括責任者。宮城県保育協議会副会長も務める。



お子さんは葉物野菜が嫌いなようです。ただ、ニンジンや大根、キュウリなど他の野菜はある程度食べているなら、気にし過ぎることはないでしょう。無理強いせず、一口でも食べられたら褒めてあげましょう。

保育所や幼稚園の給食は野菜が多く、うちの園に通う子にも料理の中の嫌いな野菜をわざわざ全て取り除いてから食べる子がいます。嫌いな物を無理に食べさせようとすると、なおさら食べなくなります。取り除いた後で「小さいのを一つだけ食べてみたら」と言ってみて、少しでも口にしたら褒めると、うれしくなり、徐々に食べられるようになる子もいます。

「どうせ食べないから」と、

嫌いな物を食卓に出さなくなるのはよくありません。家族が「おいしい」と箸を伸ばす姿を見ているうち、食べるようになるケースもあります。

お子さんは幼稚園の給食を残して帰ってくれば、おなかですくでしょう。とはいえ、甘いお菓子を食べさせるのはよくありません。もし親御さんが家にいるなら、夕食を食べられなくなる範囲でホットケーキなどを手作りしてあげましょう。

小さい子どもは大人から与えられた食事しか食べられません。親御さんが考えながら「そのうち食べるようになるだろう」と焦らず気長に見守ってください。少しずついろいろな物を食べるようになります。

焦らず気長に見守って

このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▷記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷宛先 〒980-8660 河北新報社こども新聞係。メールアドレスkyopro@po.kahoku.co.jp

