

保育園ではこんな相談を受けています。

Q 「食事バランスガイド」に菓子・嗜好飲料の表示があります。
食べてもよいのでしょうか。

A 「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食（ご飯やパン等）、副菜（野菜等を使ったおかず）、主菜（肉や魚等を使ったおかず）、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスのとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストで示しています。
毎日の献立を考える時も、このグループをそろえると栄養的にもバランスが良くなります。このグループの他に、生活に楽しみや潤いを与えるものとして「菓子・嗜好飲料」が表示されています。あくまで「お楽しみ」ですので、量はほどほどに取りましょう。
1日平均大人で200kcal、子どもで100kcalまでです。
1日の目安量としては、大人ならクッキーだけで4枚、みたらし団子だけで2串くらいで、子どもはその半量です。



Q 保育園では離乳食をよく食べますが、自宅では母乳ばかり
欲しがりあまり食べません。

A 子どもにとって保育園は、家庭とはちがう未知の場です。多少の緊張感があり、他の子どもや保育士の言葉がけも影響し集中して食べる姿が見られます。
また、自宅で母乳ばかりほしがるということは、保育園から帰宅しておうちの人に甘えたい気持ちや開放感のあらわれかもしれません。
おなかがすいている時は離乳食を先にあたえ、その後、母乳やミルクを飲ませてみるのもいいですね。食事前ののどが渴いている場合は、白湯や麦茶などおなかに影響の少ない量で与えると良いでしょう。
家族で「おいしいね。」などの声かけをしながら一緒に食べると「食事って楽しい。」と感じ、食事への期待感にもつながります。

保育園ではこんな相談を受けています。

Q 離乳期にあたえる果物は加熱した方がよいですか？

A 果物については衛生に気を付ければ6ヶ月以降、すりおろしやきざみ等の生で使用出来ます。調理前はよく手洗いし、果物のよごれなどをよく洗ってから使用しましょう。

また、子どもによってはかむ力が弱く喉につかえるおそれがあるので、特に生の硬い果物（りんごや梨など）を食べる際にはきちんとかんで飲み込むまで大人がそばで見守るようにしましょう。



Q にんじんや豆類等が消化しきれず便に残って出てくることがあります。かむ練習にもなると思いつぶさずにあげていますが、つぶした方がよいでしょうか。

A 自分でかみちぎった後、かむ力が弱いとそのままの形を飲み込むことも多いです。子どもは大人にくらべて消化能力も未熟なため、多少は便に出てくることもありますが、あまり気にしなくてもよいでしょう。

食材の調理方（つぶす・角切り・スティック）は子どものかみ方に合わせて進めます。1歳児位になると手づかみ食べが盛んになるため、手に持って食べられる位の大きさで出しますが、大人と一緒に食べてかみ方の見本を見せるのもよいでしょう。