栄養士より

2022年2月1日　済生会なでしこ園

暦の上では「春」ですが、１年で１番寒いのが２月。「２月はにげる」というようにあっという間に過ぎてしまう月といわれています。
季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、食事と睡眠をとりましょう。

偏食改善の支援（味覚編④）

味については、味を感じすぎるため味の薄い物でないと食べれない場合と、味覚が鈍感なため味が濃くないと食べにくい場合があります。
また、見た目から料理の味が予測できない場合に、特定の味付けや同じメニューだけを好む場合があります。
味覚は、食生活全般を見直さなければ改善されても元に戻ってしまうことが多く、また急激に変化させると全く食べられなくなってしまうこともあるので
少しずつ変化させ、家庭を含めた食生活全体の状態を整えていく必要があります。
今月は先月の続きで味覚篇④について掲載します。

〇白いご飯が食べられない子
白いご飯が食べられない子どもは、ふりかけご飯や納豆ご飯、麺類、パン、カレー、丼もの等の濃いものを食べていることが多く、味覚が鈍感なことが多いです。

・味の濃い主食の回数を減らし、おかずと主食を分けて提供します。ご飯はふりかけご飯として提供し、少しずつふりかけの量を減らしていきます。

・肉や野菜もご飯と別に提供すると食べないためにカレーや炒飯にして提供していることも多いと思われます。
具とご飯を分けることが難しい場合、ほかのおかずを用意して、カレーなどで食べる量を少しずつ減らしていきましょう。

感覚的に強い	
	カレー・のりやふりかけごはん
	薄焼き卵・よく焼いた卵焼き
	きんぴら・ドレッシングをかけたサラダ
	チーズ・ジュース
	果物のジュース・果物のゼリー

↔

感覚的に弱い	
	白いご飯
	厚焼き卵・ゆで卵・かきたま汁
	汁物に入った野菜・塩コショウの炒め物・和え物
	ヨーグルト・牛乳
	生の果物

参考文献 「発達障害児の偏食改善マニュアル」 監修　山根希代子　編著　藤井葉子　中央法規