

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！1月号

子どもの食事Q&A～こだわりがあり、困っています～

食事の悩みは尽きませんが、こちらの価値観で考えずに柔軟に対応することで食べられる場合もあります。

例えば、ごはんにルウなどがかかることが嫌、みそ汁の具材が汁に濡れることが嫌という場合は、ごはんとルウ、具材と汁を分けて出してあげる、外出先でいつもの食器ではないので嫌などという場合は、使い慣れた食器を持ち運んで盛り付けてあげるなど、大人が対応を変えることで食べられることもあります。困った気持ちは一人で抱えず、町の栄養士や保健師にご相談くださいね。一緒にお子さんの成長を見守っていきたいと考えています。

