



偏食の孫 好きな物食べさせたい

5歳の孫について相談します。近所に住む孫は、食が細く、体も成長曲線ぎりぎりかそれ以下。保育園の給食は頑張って食べるものの、偏食もあり家ではあまり食べないようです。毎日わが家に立ち寄りますが、常備しているせんべいやケーキを欲しがります。一緒に夕食を食べる時は濃い味付けのおかずばかり食べようとしています。わが家に来たときぐらい好きな物をたくさん食べさせたいのですが、孫の家では味覚を育てるために薄味にしているそうで遠慮しています。元気に成長してもらうためにできることはありますか。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市若林区
80代・無職
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。宮城県保育協議会顧問も務める。

孫は理屈ぬきにかわいいもの。欲しがるものを自由に食べさせたいですね。つつい甘やかしてしまう気持ちはよく分かります。お孫さんも「おばあちゃんの家に行けばおいしいおやつがある」と、楽しみにしているのでしょう。食事に差し支えない量でしたら食べさせて大丈夫ですよ。

子どもははっきりした味を好む傾向にあります。お孫さんが味の濃いおかずを食べたがるのは自然なことです。

しかし、保育園や幼稚園の給食は薄味です。健康に配慮し、味に敏感な乳幼児期に食材そのものの味を知ってもらうためです。家庭でも同じように取り組んでいるとのことですから、こ

量や味付け気を付けて

れを機におばあさんも日頃から薄味の食事を心がけてみませんか。家族みんなで慣れていきましょう。

私が統括責任者を務める福室希望園（仙台市宮城野区）では毎年、敬老の日が近くなると地域の高齢者を招いて園児と食事を開いています。メニューは普段子どもたちが食べているものと同じ。味付けはもちろん薄味ですが、おいしいと好評ですよ。

長年の食習慣を変えるのはちょっと苦勞するかもしれませんが、ここは人生の先輩の頑張りどころ。結果として家族の健康にもつながって一石二鳥です。

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



河北春秋ノート

「河北春秋」は論説委員が、政治、経済、文化、地域ニュースなど幅広い視点で筆者の意見を織り交ぜて執筆しています。



「河北春秋」を書き写して自分だけのコラムノート作りませんか



好評発売中!!

毎日続ければ脳が活性化!

1冊 (1ヵ月分) 130円 (税込み)

- 脳トレ**
コツコツ続けると…。集中力が身に付きます
- 入試に**
読み解く、伝える…。国語力が高まります
- 就職に**
筆記、面接、小論文…。時事問題は必須です

お申し込み お近くの河北新報販売店へご注文ください。 お問い合わせ 河北新報販売事業協同組合 平日10:00~17:30 TEL.022-211-1349