

**Q** 子どもが1歳半なのですが、好き嫌いが多く困っています。食事のメニューはどのように考えたらいいですか。

**A** 子どもの好き嫌いは、保護者の悩みのタネ。「これはいいけど、あれは嫌...」「昨日は食べたけど、今日は無理...」と、子どもの感覚は理解しづらいものがあります。

子どもは、日々たくさんの人やものと出会い、成長していきます。ですが「新しいものは苦手な傾向があり、食べものに対しては、苦手意識がはつきり出ます。それを乗り越えるためには、繰り返し経験して、慣れること。嫌いなものも食卓に出し、家族が美味しそうに食べて見せれば、チャレンジ意欲も湧きます。食べないとわかっているものを、食卓に並べ続けるのは、忍耐がいりますが、めげずに続けること、今日食べなくても明日はと、気長に余裕をもつて。

食事メニューは、食べさせたいものを作っておいてください。できる限りたくさんさんの食べものに接する機会をつくってほしいです。

好き嫌いの一つや二つあるのは、自然なこと。無理強いせず、待つ気持ちで付き合っていくまじょう。



今回のテーマ

# 子どもの食事について

子育てマイスターの玉村七重さんに教えていただきました。

★すくすく子育てQ&A  
日頃、ハーツきつずを利用してくださっているみなさんからのご質問に対して、専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

## 玉村先生の講座を開催します

### ななちゃんの食育講座

子どもの食生活習慣の大切さのお話と季節の食材を使つての試食もあります。

6/6(木) ハーツきつずたけふ

6/19(水) ハーツきつず志比口

7/1(月) ハーツきつず学園

7/8(月) ハーツきつずはるえ

8/27(火) ハーツきつず羽水

9/2(月) ハーツきつず学園

いずれも 時 10:30~12:00

定 15組 申 各施設まで

※受付開始日など詳しくは各施設にお問い合わせください



子育てマイスター  
たまむら ななえ  
玉村 七重さん

(公社)ふくい・くらしの研究所 理事、消費生活アドバイザー、ベジタブル&フルーツマイスター、ふくいの食育リーダー。「美味しく、楽しく、健康的に食べること」が活動のモットー。



ハーツきつず 一時預かりキャンペーン期間中  
登録された方におやつ券500円(50円券10枚)  
または co-op 赤ちゃんのおしりふきをプレゼント!

※おやつ券使用期間: 次回利用時~2020年3月末日



ハーツきつずは、先生方の明るい雰囲気ときれいな施設で安心して子どもを預けることができます。また、子どもが遊ぶ様子や食べる量など、とてもよく見ていただきました。公園での外遊び、夏の水遊び、雨の日の室内遊びもさまざまな工夫がされていて、息子は毎回楽しみに通っています。最初は一時預かりで利用しましたが、息子が楽しそうなので週2~3回、1年間お世話になりました。

## 施設一覧・お問い合わせ先はこちら

- ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)  
(受付時間)月~金 9:00~17:00  
土 10:00~15:00(祝日は除く)
- ハーツきつず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)  
(受付時間)平日 14:00~18:00



この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。

ハーツきつず 検索

