

好き嫌いをなく食べる子になってほしい



Q 偏食が多い

嫌いなもの（偏食）が多いけれど、どうしたらよいでしょうか？

A 楽しく食べられる調理の工夫を！

確かにご心配ですね。丈夫に大きく育ててほしい、病気にならない健康な体になってほしいと願うのは当然のことです。しかし、幼児期の偏食はよくあることで、成長と共に食べられるようになることもあります。中には、食物アレルギーのあるお子さんもいますので、食べ物については慎重に進めるようにしてください。焦りは禁物です。偏食を気にするあまり、無理に食べさせたり、叱ったりすることは逆効果です。ご家庭で下記のような工夫をされると、より効果が上がると思います。

偏食を少なくする方法として、まずは、たくさん遊ぶ中で体を動かし、お腹が空いた状態で食事に向き合うことが重要だと考えます。お腹が空くと、いつもはあまり食べないような食材も、おいしく食べられることがあります。だらだら間食をとることは、禁物です。

その他、お子さんの嫌いな食材を見えない形に変えて料理に入れたり、味付けを工夫したりすることで、いつの間にか食べられるようになったというケースもたくさん報告されています。あるテレビ番組で、おろし器をテーマに扱った放送がありましたが、その中で、野菜をおろすことで香りや味が大きく変わったという報告がありました。例えば、ナスをおろし器でおろすとリンゴのような味に変わるといったものです。是非、参考にしてみてください。

また、野菜を実際にお子さんと一緒に栽培することを通して、野菜に親しみを感じ、野菜を食べるようになったという事例もあります。さらには、意識して、「栄養と体の成長」などについて書かれている本を選び、子どもに読み聞かせをするのも効果があります。様々な食材を食卓にのせ、大人が好き嫌いをなく何でもおいしくいただく姿を見せることも大切ですね。いろいろな方法を試みる中で、嫌いなものを一つでも、少しでも口にした時には、たくさん褒めてあげてください。お子さんも、「食べられた」ということが自信になり、徐々に“次もちょっと頑張ってみようかな”という意欲につながると思います。

ただし、激しい偏食、例えば、白いご飯しか食べない、黒いものは嫌などといった極端なケースの場合は、お子さんの通っている園の先生をはじめ、近隣の子育て支援センターや保健福祉センター、市町の家庭児童相談室（係）などにご相談することをお勧めします。



Q 食べることに興味を示さない

食べることにあまり興味を示さないけれど、どうしたらよいでしょうか？

A 思いっきり遊んでお腹を空かせましょう

食べることにあまり興味を示さないということは、体質もあるかもしれませんが、お腹がなかなか空かないということもあるのではないのでしょうか。“思いつき遊び、ご飯時になればお腹がすく”、こんなお子さんの姿が見られればとても安心できますね。保護者がお子さんを見て、お腹が空いていないように感じられる場合は、できるだけ体を使った遊びに取り組むように考えてみてください。

また、食事が楽しいということを感じさせる必要があります。例えば、家族みんなで食事をしたり、食卓を飾ったりして、食べることに興味をもたせるようにしましょう。時には環境を変えて、屋外でバーベキューをするなどよいかもしれません。その他、献立にお子さんの好きなメニューを考えたり、好きな食材を工夫して料理に使ったり、場合によっては、お子さんと一緒に料理を作ったりすることもお勧めします。

さらに、規則正しい生活にも気をつけ、早寝早起き、食事の時間、おやつの時間を決めるなどの配慮をしてみてください。現代は“飽食の時代”と言われるように、食べ物が周りにたくさん存在し、いつでも好きなものが食べられる環境にあります。だらだら食事をするのを避けるとともに、好きな時に勝手に食べ物が口にできるような環境になっていないか、ぜひ見直してみましょ。気になるようでしたら、睡眠時間や遊びの時間、食事・おやつの時間や量などを記録してみることで生活を見直し、食べることに興味を示さない原因を発見できるかもしれません。幼児期に食の習慣を身に付けることはとても大切なので、ぜひ親子で取り組んでみてください。



Q 食が細い

食が細くてあまり食べられないのですが、どうしたらよいのでしょうか？

A 元気に過ごしていれば大丈夫！

人間が食べる量については、個人差や体質が関係することが多いので、心配し過ぎることはありません。たくさん食べてほしいと願うあまり無理強いしてしまい、その結果、無理に食べさせられたことが原因で、食事をするのが苦痛になるという弊害も生じてきます。また、幼児期に小食だった子が、思春期になったら「もう食べなくていいよ」と言うほどよく食べるようになったという話をよく聞きます。成長に伴って運動量が増し、食べる量が増えてくるのでしょう。まずは、元気に過ごしていれば大丈夫くらいの大きな気持ちで構え、焦らないことが肝要です。また、少ない量でも、栄養のバランスがちゃんととれているかなどに気を配ることも忘れないようにしてください。焦って「もっと食べないの？」とプレッシャーをかけないようにしましょう。

さらに、親子、家族と一緒に食事を楽しむことも大切です。食事をとることの意義、重要性などについてお話することも忘れないでください。時には、休日に外に出かけ、野原や公園など自然の中で家族一緒に食事することも試みてください。いつもと違った環境の下、楽しい雰囲気の中で少しずつ食べる量が増えるかもしれません。

いろいろ働きかけても状態が変わらず、ご心配が続くようでしたら、一日に口にした食べ物の記録をとることをお勧めします。食生活を見直すきっかけになり、食が細い原因が何か見えてくるかもしれません。



Q 食べすぎが心配

大食漢で食べ過ぎが心配です。どうしたらよいでしょうか？

A よく噛んで食べる習慣をつけましょう

確かに気になりますね。食事時間は規則的ですか？お子さんが一人で食事をしていることはありませんか？

食べる量については個人差や体質が関係したりしますので、他のお子さんとは比べないことが大切です。たくさん食べても太らないお子さんもいれば、肥満になるお子さんもいます。少々太り気味のお子さんの場合は、よくかんで食べるよう働きかけてみましょう。よくかむことは、消化によいだけでなく、満腹感が得られ、頭の働きがよくなるという研究結果もあるようです。また、年齢が大きくなるにつれて、運動量が増し、バランスのとれた身体になるお子さんもいます。“食べてはいけない”と無理に制限すると、こっそり隠れて食べたり、間食が習慣化したりするという弊害も生じますので、焦らないことが肝要です。

食事の時間を規則的にするとともに、夕食の時間を早めに設定するとよいかもしれません。また、家族の方と一緒に会話を楽しみながら食事をするすることで、早食いにならない習慣を身につけることもお勧めします。さらに、料理は大皿ではなく一人分ずつ出すことで、むやみにたくさんの量を食べることが防げます。お菓子やジュースの量もお子さんと話し合っ決めて決めるなど、日常の中で意識をもって取り組んでみてください。

あまりに過食が改善されずご心配の場合は、お子さんが通っている園の先生をはじめ、近隣の医療機関や保健福祉センターなどにご相談してみてもいいのではないでしょうか。



Q 給食が食べられない

給食が食べられなくて心配です。どうしたらよいでしょうか？

A 給食は子どもにとって生活の大きな変化です

給食を好き嫌いなく残さず食べられるかどうかは、保護者としてはたいへん気になることですね。みんなで食べる“給食”は、子どもにとって生活の大きな変化であり、それによって今までよりもよく食べるようになる子もいれば、戸惑いを感じて食べられなくなる子もいます。

給食に抵抗を感じる理由として、①給食には食べたことのないものや嫌いなものが出てくる ②野菜が多く使われる ③全体的に量が多い ④みんなで食べる（家庭とは雰囲気が違う）などがあります。園でも、給食指導には計画性をもって個に配慮しながら指導してくださっていると思いますので、一人で悩まず、ぜひ、担任の先生に相談してみましょう。まずは少ない量から取り組み、全部食べることができたことを積み重ねながら、自信をもたせていくことが大切です。

また、たくさん遊んで、お昼頃にはお腹が空いた状態になるとよいですね。お腹が空くと、少しくら

い苦手なものもおいしく食べられることがありますし、食べる量も変わってきます。年齢が大きくなるにつれ、運動量も増し、食べる量が増えてくることもあります。

一方、バランスよく栄養がとれているかなどに気を配ることも大切です。いろいろな食材に親しむためにも、給食の献立表を見て、家でも作ってみることでお子さんの抵抗感を減らし、楽しく食べられるようにするという方法もお勧めします。



Q お菓子ばかり食べる

お菓子ばかり食べたがるけれど、どうしたらよいでしょうか？

A おやつの量と時間を決めましょう

お菓子の取りすぎは、肥満や虫歯など、色々な面でたいへん心配になりますね。お菓子をほしが理由の一つに、朝、昼、晩の定時の食事でお腹が満たされていないことが考えられます。まずは、1回1回の食事を充実させ、子どもにとって質・量とも満足いくような食事内容かどうか、振り返ってみてください。

小さいお子さん（3歳未満）や食の細いお子さんは、一度にたくさんの量の食事をとることができませんので、おやつも栄養補給の意味で大切になります。しかし、お菓子の量が増えると、食事にも影響を与え、十分な栄養が摂取できないことも考えられます。また、お菓子の食べ過ぎは糖分や脂質、添加物などの取り過ぎに繋がることも心配です。

おやつは、あらかじめ決めた量を決まった時間に与えるようにして、袋ごとや箱ごと持たせて好き勝手に食べさせることは避けましょう。その際、おやつ用の皿を決め、適量なお菓子と飲み物を一緒にお子さんに出すようにするなどして食べ過ぎを防いだり、果物をおやつとしてあげることでお菓子の量を減らしたりしたという事例もあります。

いろいろ働きかける中でご心配が続くようでしたら、一日に口にした食べ物を記録することをお勧めします。少しお手間かもしれませんが、記録をとることでお子さんの食事やお菓子の量が分かり、改善策が見えてくるかもしれません。参考にしてみてください。



Q 箸を使って食べない

箸を使って食べることを嫌がります。どうしたらよいでしょうか？

A つかみやすい食材から根気よく

今、正しい箸や鉛筆の持ち方の出来ない大人がいます。小さいうちから箸や鉛筆の正しい持ち方を習得しておくことは大きな財産になりますね。

お箸の持ち始めはたいへんで根気もいりますが、短時間でもよいので時間を決めて毎日繰り返し、根気よく取り組んでみてください。あまり嫌がる場合は無理強いをせず、スプーン、フォークを使って食

べさせ、つかみ易い食材から箸を使うようにするなど、お子さんの様子を見ながら対応しましょう。お子さんが苦痛に感じたり、いやになったりしないように、少しでもやろうとする姿勢や、ちょっと使ってみる姿を認めるとともに、日々の小さな変化や成長を捉えて大いに褒めてあげることが大切です。

また、保護者が毎日の食事の中で正しい箸の持ち方をお子さんに見せることも忘れないでください。手先が器用になることで、脳の活性化に大きく影響するとも言われています。お箸を正しく持てるようになるために、アイデア箸（矯正箸）などといったものもありますので参考にしてみてください。

お箸と鉛筆の持ち方には共通性があり、正しい持ち方ができると所作が美しくなります。ただし、どちらも自然に身に付くわけではなく、きちんと見届けないと正しい持ち方にはなりません。箸を使う日本の文化を大切にしていきましょう。



Q 嫌いなものをこっそり持ち帰る

給食で出た嫌いなものをこっそり持ち帰ってきてしまうのですが、どうしたらよいでしょうか？

A 子どもなりの理由があるのです

園では担任の先生から、嫌いな食べ物への指導（例えば、嫌いなものが出た場合は少しだけでも口にするなど）は受けていると思いますが、お子さんはきっと残すことへの抵抗（残すことへの罪悪感、よい子でいたいという思いなど）があり、黙って持って帰ってしまうということが考えられます。先生が何気なく他の子に言った「これも食べられるといいね」などの言葉が気になってそうしているのかもしれませんが、子どもには子どもなりの理由があるものです。まずは、園の先生にもお話しし、なぜそうするのかを一緒に考えることが大切です。

誰でも嫌いな食べ物がなく何でも食べられるようになるのが理想ですが、それはなかなか難しいことかもしれません。ご家庭ではできるだけ好き嫌いのないように食事を指導していく一方、園では嫌いな食べ物が出た時の指導をどうしているかを、保護者の方も理解しておくことが大切です。

そして、嫌いなものをこっそり持ち帰ってきた時には、おおらかに受け止めて、理由を聞いてみてください。嫌いな食べ物が出てきて食べられなかった時には、「先生に『残してもいい？』って言おうね」「〇ちゃんが頑張っって食べようとしているのは、先生も分かってくれるよ」など、“どうすればよかったのか（これからどうすればよいか）”を親子でやさしく、じっくり話し合う時間をとってみてください。



Q 食事のマナーが悪い

食事の時に行儀が悪くて困っているのですが、どうしたらよいでしょうか？

A 焦らず一つずつ教えていきましょう

年齢が小さいうちから食事のマナーを身に付けておくことは大きな財産であり、大切な家庭教育の一つです。最低限の食事のマナーは、身に付けさせたいですね。

食事のマナーには、“席について食べる、姿勢を正す、肘をつかない、口を閉じて食べる、口にもものを入れたまま喋らない”など様々なことがあります。国や文化によっても違いますが、基本は周りの人と心地よく食べることができるための約束です。いろいろ気になることがあると思いますが、お子さんに多くのことを一度に注意すると混乱をするので、焦らず、一つずつ教えていくなどの配慮をしましょう。食事の環境も、テレビを見ながら食事をとっているような場合は、できればテレビを消して食べることに集中させることも必要です。

また、食事のたびに毎回注意すると楽しくなくなるので、お子さんの様子を見ながら余裕をもった姿勢で根気よく取り組んでみてください。マナーが少しでも向上した時には、大いに褒め、成長を認めてあげることも大切です。日々、家族で楽しく食卓を囲む中で、大人がよい見本を見せるよう心がけていると、お子さんはきっとたくさんのお話を学んでいくと思います。