

給食だより（3号）

令和 7 年 9 月

佐倉市役所こども保育課

食事の困りごとを解決！

～楽しく食べるために～

教育・保育施設で実施している食生活調査では、毎年さまざまな「食」に関する悩みがあげられます。昨年度の結果からは、「食べ方にムラがある」「食べるのに時間がかかる」「遊びながら食べる」「好き嫌いが多い」という 4 つの困りごとが特に目立ちました。これらは 2 歳ごろから始まり、その後も 3～5 歳の間も続く傾向が見られます。

毎日の食事、特に3食ともなると、保護者の皆様にとっても悩みが尽きないものと思います。

そこで今回は、こうした困りごとに対するおこさまへの声かけの工夫や、気持ちが少しでも軽くなる考え方をご紹介いたします。ぜひ、日々の生活の中でお役立てください。

食事の困りごと～悪循環～

「食べ方にムラがある」「食べるのに時間がかかる」「遊びながら食べる」「好き嫌いが多い」
「よく噛まない」「口いっぱいに詰め込んで食べる」「少食」・・・など

保護者 イライラする 怒った顔や困った顔になる ダメ!○○しないで!と否定してしまう
食事の時間に怒ることが増える



こども 泣く 怒る 逃げる 食べものを投げる 食事の時間がつまらない時間になる

まずは、食べる時間を嫌いにさせないこと！

食べることが好きになるとそこから、食が広がり、様々な問題解決につながります。

それでは、おこさまとのやり取りをちょっと楽しくするための声かけや、気持ちが少し軽くなる考え方をいくつかご紹介します。

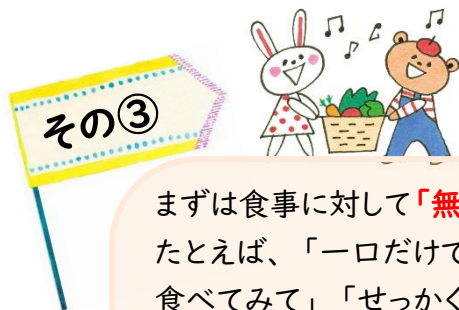
その①

おこさまは、まだ**“食べることを練習中”**だと考えましょう。
「食べることに少しずつ慣れていく途中なんだ」と気持ちを切り替えながら、
リラックスして見守る時間を作りましょう。



その②

おこさまにとって新しい食べ物は、ちょっとドキドキするものです。時には怖いと感じることもあるかもしれません。
そんなときは、**色や香り、感触などをゆっくり楽しむ（観察）時間を作ってあげることが大切です。**
一緒に食べる大人が心から「美味しい!」と感じている様子を見せるのも、良い影響になります。

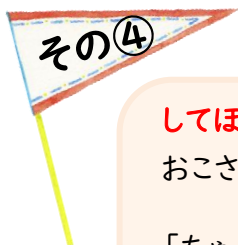


まずは食事に対して「無理に食べさせようとする」ことをお休みしましょう。

たとえば、「一口だけでも食べよう!」「美味しいのに、どうして食べないの?」「ここまでは食べてみて」「せっかく作ったんだから!」こういった言葉は、知らず知らずのうちにおこさまをプレッシャーに感じさせてしまうことがあります。

例えば、スプーンにのせた“たった一口”・・・おこさまにとっては、大きすぎる場合があります。(食べることを提案するのは食の幅を広げるためにとても大切なことですが、つい大人の基準で考えてしまいがちです。)

食べる(口に入れる)までのステップは、おこさまにとってはとても大きな挑戦です。まずは、その一口量をおこさま自身にゆだねてみるのはいかがでしょうか?



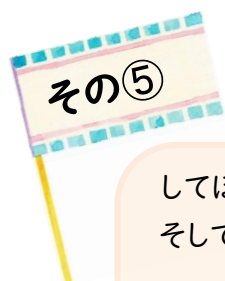
してほしいことを短く、わかりやすく伝えましょう。

おこさまの年齢に合わせた言葉で、ゆっくり伝えるのがポイントです。

「ちゃんと食べて!」「食べもので遊ばないで!」「食事に集中して!」

✦ こんな声かけに変換 ✦

➡ すわって食べよう ♪ モグモグしよう ♪ ごはんが終わってから遊ぼうね ♪



してほしい行動を始めたときは、できるだけ早く褒めてあげましょう。

そして、**大人がその行動を真似する**と、こどもは喜んで続けてくれます。

人間の脳は“焦点を当てたところが拡大化していく”と言われています。

そのため、注意やダメなことばかりに注目するのではなく、

「良いところ」に目を向け、言葉で伝えることが大切です。

たくさん褒めて、良いところを具体的に表現することで、その良い行動がさらに広がっていきます。



今回は一部のみのご紹介となりましたが、ぜひ日々の生活の中で試してみてください。食事に関する心配や不安がございましたら、どうぞ園の担任や栄養士へ気軽にご相談ください ♪ 園で何気なく行っている声かけが、役立つヒントにつながることもあるかもしれません。

さらに、市役所のこども保育課には保育士や栄養士もおりますので、そちらへもお気軽にご相談いただければと思います ♪

