



# ひよこだより



都立葛飾ろう学校 乳幼児教育相談

令和4年12月1日 NO. 8

## 子供を育てる食事

きれいに色づいた紅葉を散らす北風が冷たさを増し、冬の訪れを感じられるようになりました。今年もあっという間に12月です。さまざまな感染症の流行が心配されていますが、楽しいイベントも多い時期です。睡眠と食事をしっかりとって、今年も最後まで元気に通ってきてくださいね。



さて、先日2歳児グループでは、コロナ禍になってからずっと取り組みを控えていたホットケーキ作りを久しぶりに親子で楽しみました。調理道具や材料は共有せず、作業するテーブルも距離をとって感染症対策を徹底しながらのおやつ作りは、コロナ禍以前よりも準備や配慮しなければならないことが多くありましたが、そうした大変さよりも、子供たちと一緒におやつ作りを体験できた喜びの方が大きい活動でした。

私たちにとって、食事はただ栄養を摂るためだけでなく、生活を支える大切な営みのひとつです。特に乳幼児期の子供たちは、離乳食から始まり、少しずつ食べられる物の種類や量が増えていく変化の大きい時期にいます。また、手づかみからスプーンを使えるようになったり、挨拶ができるようになったりと、食べることそのものだけでなく、食事に関わるあらゆることを身に付けていく大切な時期です。子育てをしていく中で、食のことでご家族で見直すきっかけとなるように、乳幼児教育相談ではおやつを食べる活動を大切に考えています。うめだ・あけぼの学園の言語聴覚士高倉めぐみ先生に御講演いただいた保護者教室「子どもを育てる食事」も振り返りながら、乳幼児期の食事について考えてみましょう。



### ●食べ物の好き嫌い、どうして？

保護者の方の悩みで多く聞かれるのは、子供たちの食に関する好き嫌いについてです。嫌いなものが野菜の1つ2つくらいなら、そのうちに食べられるようになるかなと、大らかに構えることもできますが、野菜のほとんどが嫌い、果物は口にしない等となってくると、栄養バランスの面でも心配が出てきます。「好き嫌い」というのは、料理の仕方や食事の場所、一緒に食べる人やその場の雰囲気によって、食べたり食べなかったりする段階であると高倉先生はお話してくださいました。例えば、にんじんが嫌いと言っても、小さく刻んでいたり、スープに入っていたりするのは食べられる。学校では食べるけれど、家

では食べない。いつもは嫌いな野菜をバーベキューで焼いた時には喜んで食べた等、工夫の仕方や何かのきっかけがあれば食べられる段階です。好き嫌いは成長途中にある子どもたちには、よく見られる姿です。一方で、偏食とは「〇〇しか食べない」等、食べられる物が少なく限定されていたり、色・形などの見た目や、温度、触感等へのこだわりが強く、やはり受け入れられるものが限られていたりする状態です。こうした好き嫌いや偏食の原因は、子供自身の発達や経験から学



習したこと等、さまざまな要因が関わっていると考えられています。が、「好き嫌い」の段階の大人の対応の仕方が、「偏食」を助長してしまうこともあるそうです。偏食になってしまうと、食べられないものが増えてしまうので、親子共に食事がストレスになってしまうことも少なくありません。楽しいはずの食事の時間が辛いものにならないように、御家庭での食事を振り返ってみましょう。



### ① 食事の時間は、毎日ほぼ一定で落ち着いていますか。

おやつも含め、食事と食事の間が3～4時間あいていますか。食事で食べられる物が少ないからと、好きなものを好きな時に好きなだけ食べればよいとしていると、空腹と満腹のリズムがなく、次の食事がますます食べなくなってしまいます。また、食事を食べなくても、あとで好きなものが食べられると子供は思うようになります。食べるペースが落ちてきて、何度励ましても、ふらふら立ち歩いたりするようであれば、食べられた量が少なくても、手を合わせて「ごちそうさま」と食事を終わりにしましょう。立ち歩く子供の後ろを、お皿を持って追いかけて食べさせていては、遊びと食事のけじめがつかえません。1回の食事の量が少なくても、1～2日位の中で、ある程度の食事量が摂取できていれば大丈夫と考えて、メリハリのある生活リズムを作りましょう。

### ② いろいろな食材や料理に親しむチャンスをつくりましょう。

好き嫌いが多かったり、強く拒否することがわかっていたりすると、保護者の方も食事を準備する気持ちがわかなくなってしまうこともあるかもしれません。必ず食べてくれるものを用意しておけば安心ですが、それだけでは子供がいろいろな食材や料理に触れるチャンスを奪ってしまうことにもなります。今は食べることができなくても、お父さんやお母さんが美味しく食べているものが自分のお皿にも用意されていれば、何かをきっかけにして匂いを嗅いでみたり、ちょっと触ってみたりするかもしれません。「これは食べない」と大人が決めつけてしまわずに、いろいろな食べ物があるということを知ることから始めるくらいの気持ちで、苦手なものも少しでいいのでお皿に盛りつけてあげましょう。

あとは食事の準備を子どもに手伝ってもらうのも、食への意欲や関心を育みます。2歳児グループでのおやつ作りの活動も、まさにそこがねらいです。子どもと一緒に調理をすることは時間と手間が余計にかかりますが、ドキドキしながら卵を割ったり、フライ返しを使って勢よくホットケーキをひっくり返したり、自分の手を使って作ったホットケーキは格別です。また家族や友達とみんなと一緒に取り組むことで、食に対する楽しい経験が積み重ねられていきます。まぜたり、焼いたりという工程がいくつもあるものは、ハードルが高くても、皮をむいて茹でたり蒸かすだけで食べられる野菜は、チャレンジしやすいかもしれません。今の季節なら、さつまいもやかぼちゃでしょうか。旬の野菜は栄養価も高く、価格も安く多く売られているので、繰り返し取り組むにはちょうど良い食材です。ぜひ、親子で楽しくチャレンジしてほしいと思います。

### ③ 子どもの心身の成長を信じて待つことも大事

食事についての工夫や取り組みについて見てきましたが、何をやってもなかなか変わらないという時期が子育てには必ずあります。関わる大人がいろいろな配慮や工夫をしながらも、焦らずに子どもの心身の全体の成長を待つということも、とても大事な視点です。子供たちはそれぞれに成長のペースがあります。食べないことばかりに焦点を当てて子どもを見るのではなく、遊びや生活の中でできるようになってきたこと、成長が見られることを探して、そこをさらに伸ばせるようにしていくことが、結果的に食事面での成長につながるがあります。あきらめず、でも深刻になりすぎずに、子どもの成長を丁寧に見つめ、その力を信じて応援していきましょう。(文責：松澤)

