

親子の会話と少しの工夫で

食事はもっと

楽しくなる!!

食卓を囲む楽しい時間。それなのに……

「もっと野菜を食べなさい!」

「いつまでもだらだら食べないの!」

なんて、ついつい叱っていませんか?

子どもとの食事で重要なことは、

「栄養を摂ることだけではありません。

もっともっと、大切にしたいのが

この先、子どもたちが

「食べるって楽しい!」と思えるような、

心の栄養をたくさんとれる

食卓の風景をつくりだすことなのです。



お話を聞きしたのは
阿部芳子先生

相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授。博士(学術)。管理栄養士、中医薬膳専門栄養士、国際薬膳師。日本調理科学会代議員(関東支部)。小学館アカデミー保育園では栄養士アドバイザーとして長年指導にあたる。

悩みはいろいろあるけれど……

食事で

大切にしたい

3つのこと

1 楽しく 食べる

子どもにとって、食事にはさまざまな意味合いがあります。まず、成長のために必要な栄養を摂ること。世の中にはさまざまな食べものがあり、料理があります。そしてもうひとつ大切なのが、食事の「場」というものを、肯定的に体験させることです。家族や親しい人と食卓を囲むのは楽しいと、ごく自然に子どもにも実感させることを心がけましょう。

「栄養バランスは、もちろん重要。ただ、それ以上に優先したいのは、『食事は楽しい』と思えること。叱られるのではとビクビクしたり、心が不安定な状態だったりすると、咀嚼も代謝もスムーズにいかないという研究結果も出ていますよ。」

2 親子で会話を すること

食事は、親子のコミュニケーションの「場」と考えてみましょう。確かに、好き嫌いが多い子もいるでしょう。ただ、そこで頭ごなしに叱りつけるのではなく、きちんと会話することが大切です。

「親は、『子どもだから、どうせわからない』と、思いがち。けれど、子どもだって論理的に説明すれば、きちんと納得するんです。例えば、『牛乳は骨を強くするカルシウムが入っているから、飲んだほうがいいのよ』などと丁寧に話せば、そのときは飲めなくても、『牛乳は栄養があるもの』であるかわかり、少し大きくなったときに、飲んでみようかとチャレンジするきっかけにもなりますよ。」

3 感謝の気持ち を伝える

「現代では、食べものが豊富にあるのが当たり前と思っている子ばかり。素材はもちろん、誰かがお料理をしてくれているからこそ食事ができるということを、わかっていない子が多いんです。」

まずは、野菜などの作物を作ってくれた生産者がいること、そして毎日おうちの方が料理を作っていること、仕事をしているからたくさんさんの食べものを買えることなどを話し、感謝の気持ちを抱くことを教えましょう。食べものは、いつも誰かの手によって、自分の口に入る。そのことが理解できれば、むやみに好き嫌いをしたり、平気で残したりするなどの悩みは、減ってくるはずですよ。」



工夫のしどころはココ！

少しの工夫と視点を変えることで、
ありがちな子どもたちの食事の悩みを
まとめてすっきり解決します。
今日から、食卓はもっと楽しく！

① 好き嫌い

味に変化をつけつつ、
ある程度は受け入れて

何でもパクパク食べる子のほうが、め
ずらしいもの。無理強いせず、ある程度は
仕方がないとあきらめるの必要ももし
れません。「その食材の最初の印象が悪い
ため、食わず嫌い」になっている場合も
あります。切り方に変化をつけたり、いつ
もと違う調理法にしたりするのも効果あ
り。ケチャップ味など、子ども向きの味つ
けに変えるのもおすすめです。

② とくに野菜が嫌い

野菜と、さまざま
付き合い方をさせる

嫌いな野菜と、食べる以外の付き合
いをさせるのもひとつの方法です。庭で
育てたり、それが無理でも、お店と一緒に
買い物をして、料理を手伝わせてみたり。
「また、『どうせ食べないから』とずっと出
さないのも問題ですね。嫌いなものでも
定期的に食卓に出し、親がおいしそうに
食べることで、ある日、興味を抱いて口に
することもありますよ。」

③ 少食

まずは、お腹が空くように
たくさん運動を！

本当に足りなければ、成長が滞り、
BMIの値に影響が出ます。まず、この値
を確認することから始めて、「食べる量が
少ないと、食べない↓エネルギーがない
から動かない↓お腹が空かないから食べ
なくなる」の悪いループに陥ります。とに
かく、お腹が空くようによく運動させるこ
とを心がけ、毎日決まった時間に食事をと
る規則正しい生活を心がけましょう。

！ 食べたくなる工夫

- * 形、盛りつけをかわいらしくする
- * いろどりを豊かにする
- * 子どもが好きな味つけにする



！ 食べたくなる工夫

- * 買い物を一緒にして選ばせる
- * 皮むきなど料理を手伝わせる
- * 絵本などで野菜の役割を説明する



！ 食べたくなる工夫

- * 間食をさせない
- * 運動をさせる
- * 生活リズムを整える



④ 時間がかかる

「ごちそうさま」で
食器の片づけまでする

だから食事の時間が長引くのは、食
事の始まりと終わりが、曖昧だからでは
ないでしょうか。家族がそれぞれの席に
着き、「いただきます」と挨拶して箸を取
る。食べ終わったら、「ごちそうさま」で締
めくくる。まず、そんな基本から始めま
しょう。「食べ終わった食器を下げるこ
ろまでやらせると、子どもなりに終わり
のけじめがついてよいですよ。」



⑤ おやつとの与え方

おやつはあくまで
“補食”と考えて

体が小さい子どもは、1日分の栄養を
3食で摂取するのは難しく、5〜6回に
分けて栄養を摂るのが理想的といわれて
います。「食が細くて、3食では栄養が摂
り切れないようなら、芋類やおにぎ
りなどの、こはん的なものを。栄養が十
分摂れているなら、野菜ジュースやクッ
キーなどの、甘く嗜好品に近いものを与
えてもよいでしょう。」



⑥ 園では食べるのに家では 甘えて食べようとしない

おうちでは、少しだけ
甘えさせてあげて

「園では、がんばっているのかもしれない
せんね。家では安心して食べているのでしょ
うから、甘えさせてあげては？ また、お友
だちがいると食がすすむというのはいよ
くあることですよ」。給食の場合、ひよこ
すると園の献立が子ども向きで食べやす
いのかも。味つけなどを参考にするといい
かもしれません。18ページの「保育園★
人気レシピ帳」も活用ください。



⑦ 親と一緒に 食事をできないとき

家族のつながりを感じる
何かを一緒に

子どもを連れて行けない用事ができ
て、誰かに留守をお願いしたときなど、子
どもと一緒に食事をとれないケースもあ
ります。そんなときに、食事だけを食卓に
残しておくのでは、子どもはさびしさを
いっそう感じてしまいます。「置き手紙な
ど、お母さんの気配を感じる何かを残し
てあげると、それだけで食事の時間のさ
びしさが和らぎますよ。」

