



給食～多い・少ない様々な盛り付け

ひかりのこつうしん

No.2

「偏食はわがままじゃない」



自分でお皿を選びます

ひかりの子幼稚園

2022年5月

食べられるものが限定的で偏りが強い「偏食」は園でも対応に悩むことがあります。

しかし偏食は「わがまま」でなく、背景に様々な理由があるとされています。

○「△△でないとダメ」などのこだわりが強い～ 特定のメーカーに固執して、そればかり食べる例も珍しくありません。

○はじめてに弱い～初めての場所や物に対して大きなストレスを感じるタイプの子がいます。食べ物に対しても知っているものでなければ、不安を感じ食べられなくなります。

○過去のいやな経験～以前飲み込めなくて苦しかった、熱かった、一緒にいた大人の顔が怖かったなど。

○感覚の過敏や鈍麻 ○消費エネルギーの少なさ ○口腔内の不器用さ

月刊誌プリプリ パレット 「偏食はわがままじゃない」参照

※クラス懇談会でも「食事」についてさまざまな意見を伺うことができました。

事例1 上の子はタカノフーズの「旨味・赤の納豆」しか食べず、コロナで品不足になりピンチに。業務用スーパーに掛け合い、箱買いし、納豆用の冷凍庫も購入。幼稚園を卒園するまで、納豆と唐揚げとアンパンマンカレーしか食べなかった。偏食は親のせいだと自分をずっと責めていたが、同じように育てた下の子には全く好き嫌いがなく何でも食べる。「食べる子は食べる。生まれ持った素質は仕方ない。親の努力でどうにかなることと、そうでないこともあること」を悟ると気が楽になった。小学校でも配慮してもらいながら、少しずつ食べられるようになっていく。

事例2 姉は他園での幼稚園年長時代、完食するまで食べることを促す、給食指導の厳しい担任だった。給食が嫌いになり「私もう無理、幼稚園をやめたい・・・。」ということを経験したため、下の子の幼稚園選びは慎重になった。現状弟も好き嫌いがあるという現実が変わっていないが、食べることに苦手意識を持っていない。強要しない先生を親も子も信頼している。「おいしかった！」「楽しかった！」「今日も給食食べてくるわ！」と言って幼稚園に通えていることがうれしい。

～その後のお姉さん～

小学校でも給食嫌いは続く。中学生になり、給食かお弁当を各家庭で選べるようになる。彼女はお弁当を選び、毎朝早起きして自分でお弁当を作っている。お姉さんは苦手や苦しかったことを、自分でお弁当を作るというプラスの力に変えた。短所と思っていたことも、長い目で見れば後々乗り越えていく力になり、長所が変わっていった。・・・というエピソードをクラス懇談会でお聞きしとても感動しました。

誰にだって苦手なものはあるし、それが悪いわけではありません。

担任の中にも偏食の職員がいて、「私も苦手な食べ物があるから、みんなの気持ちわかるよ」と話していて、「先生！今日の給食は食べられる？」と逆に励まされることもあるそうです。

給食支援は子どもそれぞれで進め方が違い、試行錯誤の毎日ですが、園の基本姿勢は「無理強いせず」「食べることを嫌いにさせない」こと。仲良しのお友達がおいしそうに食べている様子を見たり、野菜を育ててクラスで調理したりして、食べる楽しさを感じられるような取り組みを、今後もしていきたいと思っております。

だんだん暑くなっていきますが、水分補給をしながら6月を過ごしていきます！

園長 松本 直子