



令和元年9月2日
練馬区立光が丘春の風小学校
ひかりルーム No.5



「食事」について

面談で、子供たちの食事場面に関する悩みを聞くことがしばしばあります。その中でも特に多い内容を今回は取り上げてみました。ぜひ、参考にしてみてください。

参照：『発達の子になる子の「できた！」が増えるトレーニング』橋本美恵・鹿野佐代子著
『発達障害の子に「ちゃんと伝わる」言葉がけ』佐々木正美著

①偏食、食べものの好き嫌が多い “「食べる」方法を工夫して偏食を減らそう”

偏食は、栄養が偏るだけでなく、大人になってからも「食べる楽しみ」の幅を狭めてしまいます。今すぐ偏食をなくすことは難しくても「食べること」へのチャレンジを、手を変え品を変え続けることで、子供の意欲を高めましょう。最初は、食事することを大切に、「食べること」に興味をもつように働きかけます。

●食材や調理の課程を見せる、調理を体験させる。

⇒調理中は食材の変化を見る、材料を切る音や炒める音を聞く、匂いを嗅ぐ、食材を触る、と五感で味わうことができる。また、食べず嫌いでも調理中の「一口の味見」は抵抗感が減る。

●「何が苦手なのか？」を考えて工夫をする。

⇒食感が嫌いな人もいますので、すり下ろす、固める、小さく切るなど、食材を変化させる。箸で食材を切ることができず、丸呑みをしていることがあるので、大きさを一口大にする。

●おやつを量を加減する、運動をする。

⇒食事の時間にお腹が空くようにする。

●用具の工夫をする。

⇒食器はすくいやすいもの、箸は子供の手の大きさに合ったものを使う。それでも使いにくい場合は、食事以外で手先を使う経験を増やす。

●「どれだけ食べたらいいのか」を分かりやすく示す。

⇒一口分を盛りつけ、食べたなら「なくなったね」と声をかけ、徐々に増やしていく。

②食べるのに時間がかかる “終わりの時間を先に伝える”

食事は毎日のことなので、何よりも楽しい時間にしてほしいと思います。そこで、できるだけ子供が好きなものを食卓の中心に出してあげます。その上で、どうしても食べる時間に制限があるようなら、時計などを使って終わりの時間を目で見えるようにして「ここでおしまい。」と知らせましょう。事前に予告し、時間がきたら食事を下げてしまってもいいと思います。



③食べる姿勢が悪い、食べものや食器で遊ぶ “時々「まっすぐ座ろうね」と声を掛ける”

脳の多様な機能を同時に総合的に働かせるのがうまくいかないため、体の動きを思い通りにコントロールできず、どうしても姿勢が悪くなる場合があります。姿勢が悪くないと気が付いたら、時々「まっすぐ座ろうね」として欲しい行動を指示し、姿勢に意識が向くようにしてあげるといいです。食べものや食器で遊ぶ場合は、姿勢とは関係がない場合もあります。その時は、さっさと片付けてしまえばいいと思います。そこで、親がイライラしたり、叱ったりして、食事自体が嫌という印象を与えてしまう方がマイナスの影響が大きいです。根気強く「して欲しい」行動を具体的に伝え、子供を信じてじっくり待ちましょう。