

家庭教育講座アンケートに寄せられた質問に講師久村祥子さんから回答をいただきました。

	お悩み・質問 など	回答
1	集中して食べない子について	テレビがついているなら消しましょう。 だらだら食べはやめさせて、子供中心にたのしい会話をしながら食べましょう。
2	野菜を食べない子	アンケートでも嫌いなメニュー（献立）の一位は、野菜料理でした。トマトやナスなど個別にやさいを嫌いな子も多く、食べさせたい方からすれば悩みの種です。 よくある手ですが、他の料理に細かく切って混ぜてしまったり、親がおいしそうに（おいしいと言って）食べたりしましょう。 また、野菜作りをこどもと一緒にすると、自分の育てた野菜は格別ですから、食べるきっかけになります。
3	口の中にいっぱい詰めこむ子	ゆっくり食べるよう、「モグモグ」をおしえましょう。 大人がせかすと、あわてて口の中に入れてしまうので、気長に食べるのをまってあげましょう。 あわてさせないでね。
4	食後のデザートはいいの？	あげるものと、量を考えれば、大丈夫！ フルーツや、ヨーグルト、ゼリーなどがおすすめです。 ごはんを全部たべたら食べようね、と言って見せましょう。
5	食事中、席をたつ子	すわって食べることをほめてあげるとよいです。 いっしょに食べる大人が、食事中によく立っていないか、考えてみて。
6	食べるのに時間がかかる子	食事時間は10分～30分がよいです。 時間がかかるのは、間食や、テレビ、おもちゃが原因かも？ でも、しからないようにして、ワンプレートなど、食べやすい工夫をしましょう。
7	すききらいがおおい子	調理方法を工夫したり、親がおいしそうに食べましょう。 子どもが食べたあと、ほめるのも効果的です。 あまりおなかがすいていない場合も食べないので、運動をしっかりさせてください。
8	好きなものしか食べない子	偏食がずっと続くわけではありません。しばらく見守ってください。 無理に嫌いなものを食べさせなくてもよいですが、食べさせる工夫は大切です。 大人はおいしそうに、いつも食べて見せてください。

9	自分で食べない子	<p>お腹がすいていない時や、嫌いな食材が目につくとき食べたくありません。食べないとしかられると思うと、食事が嫌になり逆効果。食べない時は切り上げさせて、お腹がすいたときに食べさせてもよいです。</p> <p>料理に子供を参加させると、自分で作った感がうれしくて食べるようになったりします。</p>
10	上の子と下の子の好きなものがちがう	<p>子どもの好きなものばかり食べさせる必要はありません。</p> <p>上の子も下の子もいっしょに調理したり、野菜の苗を育てたりすると食べるようになることが多いです。</p> <p>興味、関心を持たせましょう。</p>
11	下の子が手を使って食べる	<p>全然問題ありません。</p> <p>今は手でも、そのうちスプーンで食べるから、それまではOK!</p>
12	毎日の献立について	<p>皆、ママ達は日々の献立に悩んでいます。</p> <p>でも、料理本や、インターネットなど、メニューの参考にするものはいろいろありますね。そして、保育園のメニューは栄養たっぷりです。給食だよりにレシピを載せています。参考にしてください。</p>