



子どもの「食いたい気持ち」を引き出す 6 つの工夫

★ すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といたっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

＜早寝・早起き・朝ごはん＞

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「美味しい」と感じられるようになります。夜更かしすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる場合があります。

＜日中は思いっきり体を動かそう！＞

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。天気の良い日は、公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスしたり、日中の活動量を増やしてみましょう。

＜間食は時間と量を決めて＞

おやつ（間食）は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4 回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ご飯の直前に食べたりすると、ご飯の時間にお腹がすかなくなってしまう。「15 時になったらおやつにしようね」などと時間を決め、食べるようにしましょう。

★ 食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」は、とても大切です。

ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつも同じ場所（食卓）に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはご飯を食べる場所」という意識が芽生えます。
誘惑をシャットアウト	食事時は、テレビや動画は消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかり噛むことができ、消化の助けにもなります。
心地よい気温・湿度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が寒いと体がこわばり、食事が進まない場合があります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にご飯、嬉しいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

★ 「さあ、ご飯！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まり行動（ルーティン）」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け

準備

身支度

食事



★ 「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。あたたかい見守りと声掛け

食事中の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。

・ 共感と肯定の言葉を

「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを委縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「人参、赤くてきれいだね」「お父さんも同じ魚だよ。美味しいね」といった共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

・ 「自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食べや、スプーン・フォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚されると大変ですが、子どもの「やりたい！」気持ちを温かく見守ってあげましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れても良いスモックを着けたりして、汚れてもイライラしない工夫をするのもおすすめです。

・ 食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられて偉かったね」「今日は、そういう気分じゃなかったんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強い、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

★ 子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた！」の達成感を

発達に合った調理形態で！



「全部食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる？」と聞かれて、「いる！」と答えられるのも、子どもにとっては嬉しいものです。



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べることを嫌がることがあります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。

★ 食べ物との距離を縮める体験

お手伝いや栽培などを通して、食べ物そのものに関わる体験は、子どもたちの「これは何だろう？」「食べてみたい！」という興味を強く刺激します。

手伝い	レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐ（見守りながら…）など、簡単なことからお願いしてみましょう。「〇〇ちゃんが混ぜてくれたから、美味しいね！」の一言が魔法の言葉になります。
栽培	ベランダのプランターで、ミニトマトやスナップえんどう、ハーブなどを育ててみませんか。水をあげ、成長を見守り、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。

給食参観にご参加いただき、ありがとうございました♪

