ワンポイントアドバイス **子どもの気持ちを大切にした保育現場での偏食対応**

幼児期の子どもの食に関する困りごとの一つに「偏食」があげられます。平成27年度乳幼児栄養調査結果でも，およそ3割の保護者が，子どもが偏食することを困っていると感じていることが明らかになっています。では，子どもの偏食にはどのように対応したらよいのでしょうか。

基本的には，子どもの様子をしっかり観察し，子どもの気持ちに寄り添いながら，その子どもが何が「好き」で，何が「嫌（いや）」なのか，という点を探っていくことが大切です。例えば，食べられるものの共通点を探ってみて，カリカリしているものが食べられる場合は，他の食材もカリカリとした食感になるように調理してみるというように，子どもの好きな食感，味，においなどを見つけていくことも一案です。

5歳児のA君は，人参が苦手でしたが，ゆでたやわらかいじゃがいもは食べることができることから，園の先生が工夫して，ゆでた人参を少しスプーンでつぶして，ゆでたじゃがいもの食感に似せて，食べてみるかどうか聞いてみたところ，A君は食べることができました。その様子を先生方も大いに喜んで，それからは人参が給食で出るときは，いつもスプーンでつぶしてやわらかくして食べる，ということが続きました。やがて，数日経ったところで，「ぼく，もうつぶさなくても食べられる。僕の心がもう大丈夫って言ってるから，食べられるんだ。」と話し，それからは人参をつぶさなくてもそのままの形で食べられるようになりました。人参をまったく食べることができなかった期間がかなり長かったのですが，園の先生の工夫がきっかけで，ほんの少し食べられるようになり，やがて自分から食べられるようになっていった事例です。

このように，子どもに無理強いをするのではなく，子どもの心が今どう感じているのか，というところを丁寧に向き合って工夫することで，子どもが「食べてみようかな」という気持ちになり，自ら食べられるようになっていくことがあります。子どもが自分から食べられるようになっていく過程を大切にしていきたいものです。

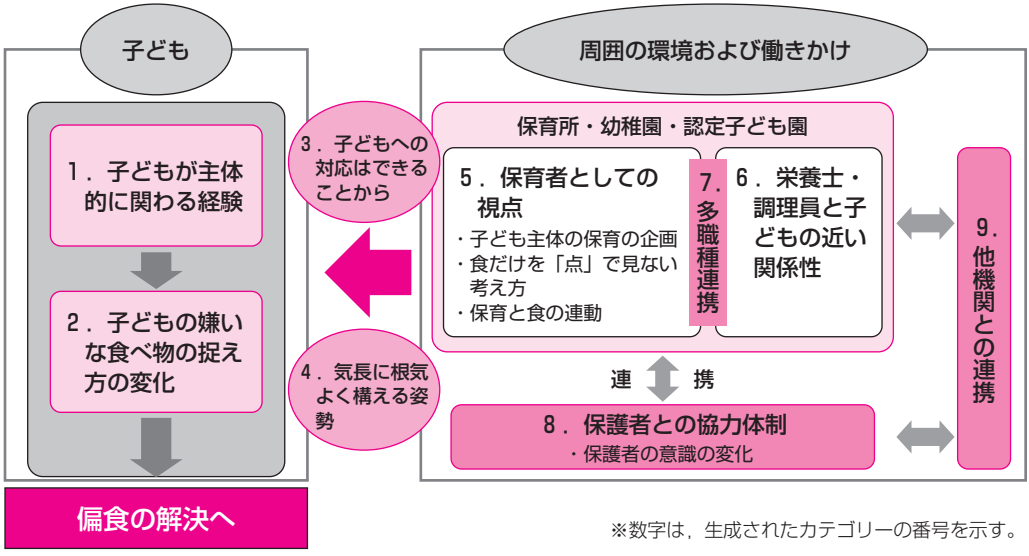
他にも，保育現場では，食事を一つの「点」としてとらえるのではなく，生活の流れの一部に食事があるととらえて，子どもの好きな遊びと食事を関連づけていくこともあります。例えば，好きな遊びをメニューのネーミングに取り入れることで，子どもの心が「食べてみようかな」と動くことがあります。

また，食材の準備を手伝う経験などを通して，その食材に対する子ども自身の意識が変化し，子ども自ら「食べてみよう」という気持ちを持つことができる場合もあります。

その他，栄養士や調理員と連携し，食べやすい形状で食材を提供することも大変重要です。

偏食対応に関しても，子どもの気持ちを大切にしながら，保育現場ならではの関わりをしていけるとよいですね。子どもの気持ちをしっかり確認しながら，焦らずじっくり関わっていきましょう。

図５－48　子どもが偏食を解決していくプロセス



※数字は，生成されたカテゴリーの番号を示す。

出所：鈴木美枝子他「Ⅱ．２．１　保育所・幼稚園・認定こども園等における食生活支援に関する研究」，『幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究　平成29～令和元年度総合研究報告書』（研究代表者石川みどり），2020年，p.120，図２。

（鈴木）

厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」，2016年。
（https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134460.pdf　2022年８月23日閲覧）

令和３年度厚生労働行政推進調査事業費補助金「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」研究班『幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド【確定版】』，2022年。
（https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/YoujiShokuGuideKakutei.pdf　2022年８月23日閲覧）

鈴木美枝子他「Ⅱ．２．１　保育所・幼稚園・認定こども園等における食生活支援に関する研究」，『幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究　平成29～令和元年度総合研究報告書』（研究代表者石川みどり），2020年。