

偏食のある方への支援

～本校で行っている給食指導～

感覚過敏やこだわりの強さから、偏食が多くなることがあります。本校でもそういった子がいますが、毎日の継続的な給食指導によって、少しずつ食の広がりが見られることがあります。絶対に残さず食べるというような給食指導は最近ではなくなってきましたが、今まで拒否していたものを一口だけでも食べてみようという気持ちをもてるようになることは、他の面にも良い影響を与えるように感じます。

食べられない理由はいろいろ

- 甘いものは苦手…（味）
- 硬いものは苦手…（硬さ）
- もさもさしたものが苦手…（食感）
- くさいから苦手…（におい）
- 冷たいものは苦手…（温度）
- 黒い色のものは苦手…（見た目）
- 食べたことないものは不安…（経験）

金属のスプーンの感触が苦手だという子もいます。何が苦手なのかを探ってみると、支援のヒントが見つかるかも…

★量の調整

苦手なものを少なめに盛り付けることで、見た目の抵抗を減らすことができます。これならがんばれそう！とチャレンジしてみる姿も多く見られます。

★形状の調整

噛むことが苦手な子には、食べやすい大きさに切ったり、刻んだりしています。食感に抵抗がある場合、小さく刻むことでその抵抗を減らすことができます。噛む練習も必要なので、実態に合わせて行うことが大切です。



ある日のAさんの給食
お肉は小さく切り、苦手な野菜は少なめに。ご飯とお肉はおかわりが準備されていました。

★食べる順番の調整

好きなものをとっておいて、苦手な物と交互に食べるなど、順番を調整することでがんばることができる子もたくさんいます。おかわりを楽しみに完食できる子には、おかわり用として予め分けて準備しています。

◎支援者との関係づくり

「これは苦手だから、減らしてほしい。」「これなら食べられそうかな？」「これだけ食べたら、おしまいにしてよね。」と、支援者との関係ができてくると、こうしたやりとりしながら、食べ進める姿が見られます。

その子のことをよく知ろうとし、粘り強く働きかけることで関係が少しずつできていきます。スモールステップで目標をたて、ほんの少しのがんばりを認め励まし、できたことを共に喜びながら支援を行っていくことが、さらなるがんばりにつながっていきます。

◎表現の仕方を学べる時間

食べることが好きな子にとって、給食の時間は食べるという明確なモチベーションのある時間です。「おかわりください。」「減らしてください。」といったことや、ふりかけの袋が開けられない時に「開けてください。」と言うなど、どうしても自分の思いを伝えたいという場面があります。そんな時こそ表現の仕方を広げられるチャンスです。

ごはん
おかわり
ください！

大切にしたいのは、「食べるって楽しい！」と感じられること。「おいしいね。」「がんばって食べたね。」と、笑顔で楽しく過ごせる時間にしたいですね。食材にまつわる話をしたり音を楽しむのも、食に興味をもつきっかけとなります。