



子どもの食の不安に寄りそう

松田 恒代

高松市社会教育委員

フードコーディネーター
家庭生活アドバイザー

たくさんの情報があふれる中、お子さんの食について不安や悩みを持っている方からの相談やお話をうかがうことがあります。

具体的に、一番多い悩みは「偏食・好き嫌い、食わず嫌い」です。例えば、子どもが甘いものを食べたがる、緑の野菜を食べたがらないという相談があります。このようなとき私がまず親御さんにお伝えすることは、「大丈夫ですよ。真面目になり過ぎないで。頑張り過ぎないで」ということです。

気負わず、子どもの成長を見守る気持ちで

そもそも、脳に最も必要な栄養素が糖なので、子どもは本能的に甘いものが好きなのです。そして、同様に本能的に苦いものと酸っぱいものは、命を守るために食べようとしません。（もちろん、中にはこういったものを好むお子さんもいます。）

ですので、10歳くらいになるまで、毎日家族と食事を囲む中で「あ、これは安全なもので食べられるものなのだな。」と、少しずつ色々な種類の食べ物食べられるように成長していくのです。これらを理解し、子どもを見守り、待つことも大切です。



子育てのゴールが「緑の野菜を食べられるようになること」や「虫歯を作らないこと」と考える親御さんは少ないと思います。お子さんが、親御さんが幸せに生きるために、今の食事があることを振り返っていただければと思います。

まずは「70点キープ」！

そのうえで、小食や小児肥満対策を考慮し、親御さんが頑張らなくてもよいよう、次のようにヒントをお伝えしています。まずはこれらのヒントの70点をキープできるように心がけてはいかがでしょうか。

～子どもの食事の具体的なヒント～

- ①しっかり外遊び ②飲み物は季節に合わせて「水かお茶」 ③朝は「気軽に」ご飯とみそ汁
④子どものおやつは「四度目の食事」 ⑤「カタカナ食」は週末のお楽しみ程度

常に100点を求めると、子どもも大人も疲れてしまいます。楽しみながらも、子どもの健やかな成長のため、「70点キープ」を目指してみましょう。

「食育」は、日々の食事から

また、「食育」という言葉をよく耳にしますが、「食育」とは単に「栄養や食品の知識」を教え込むことではありません。これからの正解のない時代を生きる子どもたちが、生きる力（感じる力、学びに向かう力、人間性、様々な知識・技能、思考力・判断力・表現力、主体性・多様性・協働性など）を「日々の食事」で身につけることだと考えています。具体的に、これらの力は、毎日の食事を通して「五感で味わい、感じる」「言葉で表現、会話する」「食品や栄養の知識」「調理体験」などで身につけられるのです。



幸せに繋がる食を大切に

最後に、私が大切だと考えている３点をお伝えします。

１：食べ物の主役ではなく、主役はあなたとお子さんです。お子さんとご家族が幸せになるために食べる、と考えてみましょう。

２：食べ物は、次の３つの要素からできています。

「① 栄養」「② 調理・安全」「③ 精神的な幸せ」

日本では、社会的な背景によりしばらくの間、①と②に重きが置かれていました。

しかし、③の「精神的な幸せ」を得られないと、「食べ物」が「食糧」になってしまいます。精神的な幸せの大切さも忘れないようにしましょう。

３：食べるという行為は、唯一五感を「同時に」使います。同じものを食べても、感じ方は人それぞれ。感じたことは全て正解です。

お子さん・親御さん・ご家族が幸せに生活するために、具体的なヒントを 70 点で実践し、お子さんの生きる力を育てるように毎日の食事を大切にしていいただければと思います。