



先日、9/12（金）テーマ「偏食に、どう対応していますか？」について、
レモンの会を開催しました。

Q：好き嫌いは、ありますか？

・好き嫌いは、多い。

炭水化物ばかり食べる…白いご飯・パン・そうめん・おにぎり・梅干・海苔)

例：エビピラフを作っても、エビが好きだからエビしか食べない。

Q：家での食事の様子は？

・食べる時、母が口に運べば、(手伝えば)、食べてくれる。

・集中して食べることが出来ない。タイマーなど使って「タイマーがなるまでに、食べようか？」とやってみるが、自分で、タイマーを巻き戻してしまう。

⇒お子さんの届かない所にタイマーを置いてみては、どうでしょうか～

・好きな食べ物（ラーメン・カレーは、自分で食べる。）

・バナナが大好き。たくさんバナナを食べるから、もしかしたら、食事が少食かも。

【事例：白いご飯しか食べない】（考えられる原因とサポート）

ごはんと他の食材が混ざり、
食感が不安



食材同士が混ざらないように盛りつける

カレーとごはんの器を分けるなど盛りつけを工夫し、不安に感じる刺激を出来るだけ取り除きます。

白い色へのこだわりが強い



他の色の食材を少量ずつご飯に載せて慣れていく

見た目の変化に慣れていけるように
Aさんが食べられる他の食材をほんの少量だけご飯の上に載せて練習します。

「ごはんは白いもの」という
思い込み



様々な見た目のごはんを見せる
絵本や写真などで、混ぜごはんやカレーライス・オムライスなど様々な見た目のごはんがあることを伝えます。

嫌な経験の記憶



視覚や嗅覚から慣れていく

見る・においをかぐ・指でふれるなど食べる以外のことから慣れていきます。食べることを強く勧められると、子どもは無理強いされたと感じます。さらに嫌な体験として記憶に残ることにもなり、逆効果です。

☆“ほめほめ大作戦”で食への意欲をアップ

食べる・においをかぐなど行動した姿を認め、言葉でしっかりと伝えます。ほめられる経験が積み重なることで、達成感や自己肯定感が養われ、次はもう少し食べてみようという意欲が芽生えます。

☆苦手な食材を分らないように入れるのは、NG

苦手な食材を食べて欲しいからと小さく切って好きな料理の混ぜて出すことがあります。これを黙って子どもに出すのは、NG.！食べられたことになりません。

気になる姿の原因

〈こだわりの強さ〉

特定な物だけ食べる、又は、決まった調理方法でないと食べないなど、食事に対して強いこだわりを持っている。

〈子どもの姿〉 独自のルールによる強いこだわりや思い込みがある。

こだわりの強い子どもに、特定の形や色の物ばかり食べる。もしくは、特定の物だけ食べないといった姿がある。食べ物に対する思い込みが強く、この食べ物「こうあるべき」という予想と異なると、食べない。「麺類は、温かいもの」

「ハンバーグの上には、必ず目玉焼き」といったこだわりが、「食べない」原因になっている場合もあります。

〈ポイント〉 不安を受け止めて、調理や配膳方法で食べやすい工夫を。

こだわりの強さの背景には、想像出来ない物に対する不安が潜んでいることがあります。今まで食べたことがない物や見たことのない物は、味や食感・においなどが想像出来ないため、手をつけたがりません。想像することが苦手です。子どもの不安を理解し、少しずつ慣れて行けるように、サポートしましょう。

〈未知のものへの不安が強い〉

初めて出会う食べ物は味や歯ごたえが分からないため、口にすることに強い不安を抱く。知っている食べ物以外は、安心出来ない子もいる。

〈子どもの姿〉 味や食感がイメージ出来ず、不安を抱く。

初めて目にする・口にする食べ物に対して、不安になる。又は、まったく興味・関心を示さない子もいます。食べ物の味や食感をイメージするのが苦手。そのため未知の食べ物に対して、より強い不安を抱きやすいのです。自分の知っている物だけ口にするため、食べられる食材がなかなか増えません。

味がわからない（感覚が過敏で味への不安が強い、しょっぱい・からい・苦いなど味覚の刺激に対する不安がある）

食感がわからない（かたくて歯が痛くなるかもしれない不安がある、ふにゃふにゃした食感が怖い）

温度がわからない（熱すぎる・冷たすぎる事への不安）

飲み込めるかわからない（租借が苦手、のどに引っかからないか心配）

〈ポイント〉初めての食べ物には、興味が持てるように、触るだけでもOK！

今まで食べたことのある食べ物に例えて味を伝えたり、臭覚や触覚を使ってその食材を知ることが出来るようにして、未知の食べ物に少しずつ興味が持てるような働きかけをします。初めて一口を試すなら、最初はほんの数ミリ程度からスタートします。少しでも食べれた時は、その姿をしっかりと認めてたくさん褒めるようにしましょう。

〈参観されたお母様からの感想をご紹介します！〉

- ・話しやすい雰囲気で、話しやすかったです。ベテランの方々だったので、安心して楽しく会話することが出来た。食事に対しての向き合い方だったり、料理など一緒にやらせてあげるところ、お子さんとの関わり方が上手だと感じて和みました。魚料理のレパートを増やしたいと思った。（4歳児 男児のお母さん）
- ・参加したのが2家族のみで、少しさびしい気がしたが、よその幼児の食生活の状況が分かって参考になりました。（5歳児 女児のおじいさん、おばあさん）



嘆いて育てるより、
楽しんで育てた方がいい。
療育を受けて、
今の子どもの姿がある。
相談できる・一人じゃない。
いつか落ち着いて、来るよ。
ボケーと待ってればいいよ。

次回のレモンの会 4回目 10月24日（金）

テーマ：「もしかしたら、うちの子は感覚過敏？」参加、お待ちしております！