

食べないのは、わがままではない！

01 感覚的な理由



食べることに関わる感覚器官（五感）が過敏、鈍麻であることにより、味や食感の刺激を強く感じやすい・感じにくいなどの理由から、食べられないものが多くなる場合があります。

例

- ✔ 見た目へのこだわりが強く、形状や色が変わると同じ食材でも食べない。
- ✔ サクサクした食感が痛く感じる、もっちりしたものが気持ち悪く感じる。
- ✔ スープなどザラザラと舌に残る感じが苦手な受け付けられない。

02 機能的な理由



咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）に関わる口腔機能が未発達であることにより、食材をうまく噛めない・うまく飲み込めないという理由で、食べられないものが多くなる場合があります。

例

- ✔ お肉、キノコ、繊維のある野菜などを歯でうまくすりつぶせない。
- ✔ 細かく刻んだものや、口の中でバラバラになるものが苦手。
- ✔ 魚やパンなどがバサバサしてて食べ辛く感じる。

03 精神的な理由



過去に食べることで嫌な体験をしたことや、環境やタイミングによってプレッシャーや不安が強いと、食欲が湧かずに食べられないことがあります。

例

- ✔ 喉に詰まらせることや、気持ち悪くなるのが怖くて不安。
- ✔ 残さず食べなければいけないことがプレッシャーに。
- ✔ そもそも、食べるのが嫌いになってしまっている。

食べられない子と上手く向き合うには？

先生として「残食を出さないようにしなければいけない」という気持ちや「苦手なものに少しでも挑戦してほしい」という気持ちから、食べられない子に対して、つい、強い口調で無理強いしてしまうこともあると思います。しかし、それは上記のような理由があり、「わがまま」と捉えてしまうと、適切な指導が難しくなってしまいます。まずは食べられない理由を知ろうとするとところから始めて、無理に食べさせようとしない事が子どもの安心感につながり、少しずつ食べられるものが増えていくなど良い結果をもたらします。「**苦手なものはあったとしても、明日も給食を食べたいな**」と、思ってもらえるような関わり方を意識してみましょう。

指導のワンポイントアドバイス

「食べることは楽しい」という土台があるからこそ、食べられるものは広がっていきます。また、家庭で出来ることに比べて、給食時間で出来ることは限られていますから、子どもの成長を信頼し、長い目で見てあげた上で「食べられないことを叱る」よりも「少しでも食べられたことを褒める」ようにしてみましょう。

