

それ、ハードルが高いかも！

どれくらいだったら  
食べられそう？



### そもそも減らす指導ってどうなの？

子どもにとって給食で配膳された量が多い・苦手で食べることができないと感じた場合に「食べる前に減らしても良い」という指導が近年増えてきています。これは安心して給食時間を過ごすことにもつながり、子どもの食を少しずつ広げるためにも良い指導方法です。

## 「減らしたら全部食べなさい！」はNG

一方、ここでよくあるのが「減らしたものは全部食べるルール」にしてしまうということです。文科省が発行している『食に関する指導の手引(第二次改訂版)』の第6章第5節によると、偏食に対して①まずは苦手な食品の匂いをかぐだけ②児童生徒自身が苦手な食品についてその日食べる量を決定、等の記載があります。「減らしたら全部食べなければいけない」というのはハードルが高く、避けたい指導方法です。そのルールがプレッシャーになって、食への意欲の低下を招いているかもしれません。量を減らすことではなく、プレッシャーを減らす事が大切なのです。

## 確認したい3つのポイント

1

### 子ども自身が 決めている？

食べる量を子ども自身が決めた形になっているかを確認してみましょう。

2

### 「ひと口」はハードルが 高いものだと 認識できている？

「苦手なものをひと口食べる」とは、子どもにとってもハードルが高いことだと確認してみましょう。

3

### 段階的な勧め方 になっている？

見る、触れる、匂いをかぐ、少し口をつける…というように段階的な勧め方になっているかを確認してみましょう。

詳しい解説記事は  
こちら！

