

～体調が悪くても食べようとする子は9割近く？～



給食の時間、子どもたちはどんな表情でしょうか。「残さず食べなきゃ」「好き嫌いしてはいけない」などのプレッシャーから「食べられない」という本音を伝えられずに苦しんでいる子はいませんか。今月号では、子どもが安心して「食べられない」と言える給食環境の大切さを考えます。

無理して食べようとする子が9割近く？

Q. 体調が悪い時に
給食をどうしますか？



少し前の調査になりますが、小学校高学年の子どもたちに「体調が悪いときに給食をどうしますか」という質問に対して「頑張るって食べる」ということを「よくする」「時々する」と回答した子が9割近くだったというものもあります。その背景には「残さず食べる子がえらい」「好き嫌いはわがまま」といった価値観があるのかもしれませんが、もちろん、バランスの良い食事は大切です、体調が優れない時は、無理せず量を減らすという選択も同じくらい重要です。その大切さを子どもたちに伝えることはできていますか？

出典(小学校5・6年生132名対象、学校保健研究, 2012; 53:490-492)

「食べられない」と安心して言える環境づくり



「好き嫌いはダメ！」
「残さず食べなさい」



子どもは本音を
言い出しにくくなる



「今日はどれくらい食べられそう？」
「苦手なものがあったら教えてね」



一人ひとりに寄り添う声かけが、
安心して本音を伝えられる環境へ

では、どうすれば子どもたちは安心して「食べられない」と言えるようになるのでしょうか。大切なのは、日頃の声かけです。「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」といった声が多い環境では、子どもは本音を言い出しにくいものです。「今日はどれくらい食べられそう？」「苦手なものがあったら教えてね」など、一人ひとりの状態に寄り添う声かけが、安心して気持ちを伝えられる環境を生み出します。



詳しい解説記事は
こちら！

