

Vol.55 「食べられるようにしてきてください」で困らせていませんか？

～保護者を追い詰めない「安心の3点セット」とは～

入学・入園前などのタイミングで、家庭に対して「好き嫌いなく食べられるようにしてください」と伝えていませんか？実はこの言葉が保護者を追い詰めてしまうことがあります。

保護者の本音と困っていること

今まで
頑張ってきたのに…

作っても一口も
食べないのに…

これ以上
どうすればいいの…



多くの保護者は、すでに様々な工夫をしています。それでも食べられず困っているかもしれません。

なぜ「挑戦させてきて」では難しいのか？

子どもが食べられないには「理由」があります。

- ✓ 口腔機能の問題
- ✓ 感覚的な苦手
- ✓ 過去の嫌な経験など

無理に食べさせようとすると、逆効果になることも。

- ✗ 嫌悪感がさらに強くなる
- ✗ 食事との時間が親子ともに苦痛に

子どもの
「食べてみようかな」は、
安心できる環境の中で
少しづつ育つもの。
焦らなくて大丈夫です。

保護者に伝えたい「安心の3点セット」

01

「苦手があっても大丈夫」と伝えよう

例：「苦手があっても大丈夫ですよ。
焦らず関わっていきましょう」

02

「食べなくてもできることがある」と伝えよう

例：「献立を見て会話する、
食材を見せる、食卓に並べてみる。
そんな関わりが、第一歩になります」

03

「困ったら相談してね」と伝えよう

例：「心配なことがあれば、
相談してくださいね」

POINT

①だけで終わると「園・学校がなんとかしてくれる」と誤解されることもある。
「家庭でもできること」「一緒に考えること」も伝えると、協力関係を築けます。

この3点は「配布資料」で
渡すのもオススメ。
QRコードの解説記事では、
保護者に渡せる資料
も紹介しています！

