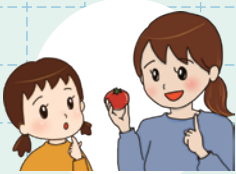


～子どもがまだ「知らない」4つのことを伝えよう～



「この子はいつも食べない」「どうせ食べてくれない」

その子は「わがまま」なのではなく、ただ「知らないだけ」かもしれません。

「ただ見守る」でもなく「食べなさい」と無理強いするでもない。

「伝える」という、第三の関わり方をしてみましょう。

食事中に伝えたい4つのこと

01

何という食べ物か

例：「これ、〇〇っていうんだよ」「△△の仲間だよ」

見たこともない、名前も知らない食べ物は、子どもにとって正体不明のものです。
まずは名前を教えるところから。

02

どんな味や食感か

例：「シャキシャキしているよ」「酸っぱいから気をつけて」「よく噛むと甘いんだよ」

「美味しいよ」ではなく、味や食感を率直に伝えましょう。口の中ではどんな感じがするか
を予測できると、子どもの「怖さ」がぐっと減り、手を伸ばしやすくなります。

03

なぜ食べるといいか

例：「体を守ってくれるんだよ」「風邪をひきにくくなるよ」「骨が強くなるんだよ」

「食べなさい」ではなく、食べるといいことがあるという情報を伝えましょう。

子どもは意外と素直に受け取ってくれます。

04

どう食べるか

例：「少しだけかじって試してみたら？」

「苦手なものを先に食べると、好きなものがもっとおいしく感じるよ」

食べ方や美味しく感じるコツを知らないまま「嫌い」になっている子もいます。
アイデアを伝えてみましょう。



POINT

食事中に「食べ物について話してみる」だけでも、立派な食育の一つです！

「ひと口食べてみたら？」という前に、まず「知る」手助けをしましょう。

詳しい解説記事は
こちら！

