

約束が守れず、何かと反抗する子。自分の思いを押し込めて話さない子。ゲーム

中心でだらだらと生活する子…

親としての学びが、子どもの健やかな成長を促し、イライラや不安を解消します。

ほっとコラム 15

～食わず嫌い？～



給食時間、欠席者があると“牛乳ジャンケン”大会が始まります。その他、から揚げ・オムレツ・フライなども“ジャンケン”で争います。ただし、立候補できるのは1品目のみ。余っている数より、立候補者が少ないと、ほかのおかずや牛乳をゲットできなかった子が、再チャレンジできます。中学生ともなると食欲旺盛で、日本昔話並みの山盛りご飯をペろりと平らげる子も結構いました。食缶をもって、「全校の残菜Oに貢献する」と言いながら、1年生の教室にご飯やおかずをもらいに行ったこともあります。ところが、1年生も2学期くらいになるといっぱい食べるようになり、食缶がからっぽで、がっかりして帰ってきたりしました。

反対に、食の細かい子もいました。そういう子は、少な目につけどうしても苦手なものは、初めに食缶に戻すようにしていました。牛乳がどうしても飲めない、キノコの食感がだめ、野菜全般が食べられない、肉がだめなど、様々な子がいました。シチューが嫌いで、「一口は食べよう。」という、スプーンを立ててシチューにつけ、その先をちょろっとなめただけの子もいました。その子は、フライドポテトは大好きなのに、肉じゃがやシチュー・カレーのジャガイモは嫌いでした。「わがままだよ。」と言うと、「高校の弁当を作るの楽だよ。食べるものが決まっているから。」などと、答えていました。苦笑いです。

混ぜご飯がだめ、肉・野菜も苦手な子は、献立によっては学級のみんなの了承を得たうえで、塩を振ってご飯を食べていました。食に興味がない子もいました。当人たちは、それをよしと思っているかということ、食べられない自分に困っていて「食べられないことをいいと思っているわけじゃない。何とかしたいけれど、食べられない…」とつぶやいた子がいました。覚えています。その子の食べられる野菜は、ニラだけでした。

しばらく前に、給食を残した子に食べることを数時間強要した保育施設が、ニュースで取り上げられました。その子にとって、食べることや給食がトラウマにならないようにと願わずにはられません。

確かに、食べられるものに偏りがあると、将来的に体調不良にならないか心配になります。しかし、子どもの頃に苦手だったものも、大人になると少しずつ食べられるようになることもあります。例えば、ピーマンなどがそうです。発達障がいの子の中には、食に強いこだわりをもつ子もいます。そういう場合、今は足りない栄養素の補充をサプリですることもあるそうです。その子の食のペースを見たらうえて、楽しく食事することを一番にしたいですね。