



子どもの「食べたい気持ち」を引き出そう

おだやかな秋の日差しを感じられるようになってきましたね。「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食ベムウ」や「遊び食ベ」に悩んでいるという声をよく耳にします。「しっかり食べて、元気に過ごしてほしい」という願いのために、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントをいくつか紹介します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれませんよ。

★「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は何といっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることは一番の近道です。



1. 早寝・早起き・朝ごはん

朝、太陽の光を浴びると脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、朝の食欲不振につながる可能性があります。

2. 日中は思いっきり体を動かそう！

体をたくさん動かしてエネルギーを使うと、自然とお腹がすくようになります。

3. 間食は時間と量を決めて

おやつ（間食）は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、食べる量とタイミング次第ではごはんの時間にお腹がすかなくなってしまうので、大人がきちんと決めてあげたいですね。



★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ

食事中の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸して、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

1. 共感と肯定の言葉を

「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「お野菜、きれいだね」「同じお魚、おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしたいですね。

2. 「自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食や食具を使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。「やりたい！」という気持ちを温かく見守りたいですが、汚れると大変ですので、床に新聞紙などを敷いたり、汚れても良い服を着せるなど、大人がイライラしない工夫をするのもおすすめです。

3. 食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。無理強いはい食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまうので、「一口でも食べられてえらいね」など、食べないことを受け止める姿勢も大切です。

★食べ物との距離を縮める体験を

お手伝いや栽培などを通して食べ物そのものに関わる体験は、子どもたちの「これは何だろう？」「食べてみたい」という興味を強く刺激します。

1. お手伝い

レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐなど、簡単なことからお願いしてみると良いかもしれませんね。一緒に食べる時に、「お手伝いしてくれたから、おいしいね！」という一言があると、もっと意欲的に食べてくれるかもしれませんよ。

2. 栽培

プランターでもできる簡単な野菜などを一緒に育ててみませんか？水をあげ、成長を見守り、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。

