

# こんな時どうしてですか？（アンケート）

たくさんのお悩みをみんなで分かち合いませんか？

せっかく作ったのに食べてくれない、野菜も食べてほしい、「もう！！どうしたら良いかわからない！！」

きっと園に通っている皆さんも同じ悩みを持っているはず。「こうしたら上手くいったよ」

「うちも同じ悩みあるよ...」「1歳の時は食べたのに、2歳では食べなくなって...」

みんなの考えを持ち寄れば、解決することもあるかもしれない！

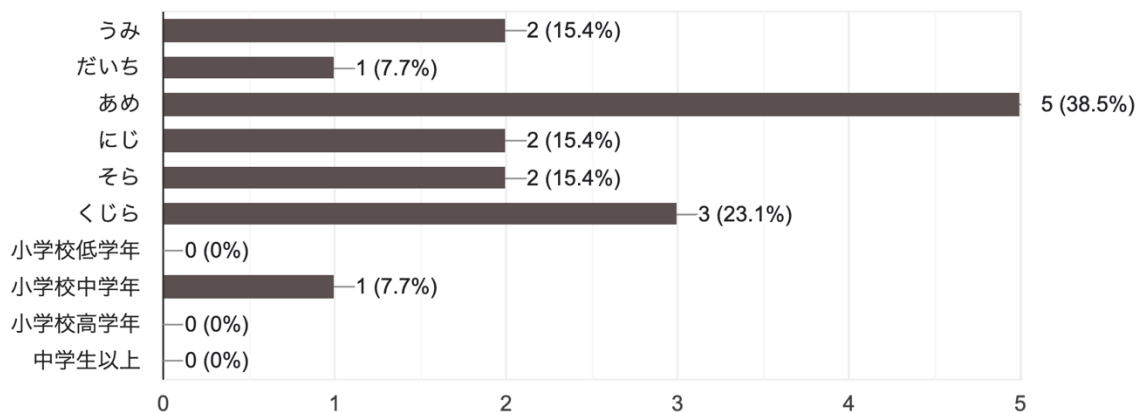
みんなの意見を聞けば悩みが半分になるかもしれない！

そんな食事に関するアンケートにしたいと思います。ぜひ、一緒に子育てをしている“くじらの仲間”にエールを届けて、とにかく大変な方はヘルプを出してください。共に支え合しましょう。

## 回答してくださった方々のお子様の年齢(参考)

お子様の所属クラスを教えてください（差し支えなければ。複数選択できます）

13件の回答



(1) ご飯を1人で食べようとしないので、スプーンで食べさせている。食べるのも遅くて、毎回ケンカのようにになります。自己嫌悪の毎日で苦痛です。(アドバイス・励ましの言葉など、記述)

1) 小学生の上の子も食べるのが遅くて、毎日口うるさく言ってしまいます。

一人じゃないんだ、と思うと心強く感じました。頑張りましょう。

※下の子は怒られている姿を見て、空気を読んで黙々と食べます。笑

2) 食べたくないのかもしれませんが、本当にお腹が空いていたら、パクパクとかぶりつくはず。ご飯を作るまでがママの仕事(食べるのは子供の自由) と思って日々ご飯を作っています。親が美味しく食べていると、子どもも勝手に食べていたりします。

3) ごはんを食べさせようと頑張っていてエライです！

4)自分で食べない日は諦める。

親子で交互に食べさせ合う。(子に食べさせてもらうときちゃんと食べられなくても OK)

5)コンビニスプーンやサーティワンでもらうおまけのスプーンを使いたいので、食べる！という時期がありました。

6)毎食大変ですね。食べさせれば吐かさず食べるのであれば、ママのご飯が好きな良い子だなーと思います。幼い頃はちょっとでも手づかみでも自分で食べれば過剰に褒め、年齢が上がれば競争を持ちかけたり、さすが〇歳は違うと唸ったり、あの手この手を使ってうちに、いつの間にか大きくなりました。

7)いつか食べるようになるので、その時を待つのみですかね！追いかけて食べさせているが、もう食べない時は切り上げるようにしている

8)一緒に食べて、逆にアーンって口を開けて待ってみたりしてスプーンを少しづつ使う事を覚えさせてみる。

9)ご飯をひとりで食べない大人はいないと思って、スプーン・フォークはお供え感覚で毎日渡しつつ本人が食べる気になる日が来るのを待つようにしました。ある日突然自分で食べだしたので驚きました。

10)うちの子も食べるのが遅いので、私が食べさせたりしています。大きくなったら自分で食べるようになるだろうと半分諦めています。

(2)口にいっぱい食べ物を詰め込んだ結果えづいて、その後食べなくなってしまうので困っている。  
(アドバイス・励ましの言葉など、記述)

1)小さくして、よくカミカミしないと喉に詰まって息が出来なくなって死んじゃうよ！死んだらお化けになってママにもパパにも会えなくなっちゃうよ！と教えています。命に関わる事なので本当のことを厳しく教えています。

2)E テレ(いないいないばあだったかな…)であった歌♪ぱっくんもぐもぐカミカミごっくん♪と、食事中にずーっと繰り返し歌ってたことがあります。喉に詰まらせることがなければ OK！

3)食べなくなったら一旦ご飯は終わりにする。もし後で何か欲しがったら焼きおにぎり・ヨーグルト・焼き海苔などすぐに用意できるものを与える。

4)大変ですね。食べるのが大好きなのでしょうね。このスプーンにのるだけしか口に入れたら×ゲーム、利き手ではない方で食べるゲーム、など、ちょっと遊び食べにもどして食べ物から気を少しそらす、、、などでしょうか。応援しています。

5)欲しくなるまで待つ

6)ひとくちをととも小さくして、お皿にひとつか2つづつ乗せる

(3) 食べてくれない時は口に運んでいます。よくないとは思いながらも。何か工夫されていますか？

- 1) 保育園で頑張ってるので、別によくないことないと思います。  
食べさせてあげるのは2口くらいだけです。あとはご自由に(食べなくてもまあいっか) という感じです。  
元気がない時は、甘えさせる目的で食べさせてあげることもあります。
- 2) 親が同じものを食べてるところを見せる
- 3) 食べてくれているから満点！  
食べさせてあげて頑張っていてエライです！  
親が食べているものに興味を持つので、横で食べてほしいものを食べたり、ちょーだいとおねだりしてま  
す。
- 4) 自分で食べて欲しいということであれば、うちの場合は焼き海苔が大好きなので、白ごはん等の進みが  
悪い時は小さく切った海苔で巻くと大体完食します。基本的に食べさせて欲しそうなきはあまり気にせ  
ず口に運んでやっています。
- 5) おにぎりを一緒に作ったりおかずをお弁当箱に詰めたりしていました
- 6) たまにはいいかな？と私も食べさせるときがあります。苦手なもの時に一口も食べない時など、口に  
運べばお皿からなくなるまで食べてくれるので、万歳！と思っています。いつか無くなるはずと信じてい  
ます。
- 7) 食べる道具を選ばせてます。
- 8) 別に良くないことではないと思う。工夫などはせずに、今まで通りでいいと思う
- 9) 間で果物をあげたりしてます(結果、その後ご飯も食べ出す)

子どもの食事に関して、ご自身の悩みがあったらご記入ください

- 1) 食わず嫌いがある
- 2) ①カトラリーをわざと落とすことがあります。  
②食事中に立ったり座ったりを繰り返して歩き食べをします。  
③家に帰るなり「パン！」「バナナ！」と主張して、ごはんらしくない晩ごはんになります。  
④おかわりがとまりません。
- 3) 保育園で完食しているのと似たようなメニューを家では食べない。
- 4) 行儀があまり良くない。
- 5) 好きなものだけを食べる。
- 6) 好き嫌い無いように食べさせようと思ってるんですが、やはり難しいなと痛感してます
- 7) 飲み込みが苦手で、少し固いものとかをあげるとオエってなる(自分も小さい時はそうでした)
- 8) 食べるのが遅い。嫌いな物(野菜)は食べない。「保育園の給食では野菜を食べるけど、家では  
食べたくない」と言われた。

他の保護者にアドバイスや、オススメのグッズ・方法(コツ)・調理法・レシピなどありましたら自由に語ってください

- 1)野菜が苦手なのですが、なぜかチヂミにしてポン酢をかけるとバクバク食べます。  
ほうれん草や人参や玉ねぎなど家にある野菜を細かく切って、小麦粉と混ぜて、お醤油と塩とごま油をいれて、水でといて焼くだけなのでとても簡単です。10分くらいでできます。あまり野菜の処理にもなるので便利です。
- 2)かんたんレシピ教えてほしいです。
- 3)野菜を取らせたい時のメニュー(好みによるとと思いますが)①冷凍オクラを解凍して納豆に混ぜるとぱくぱく食べてくれます。②胡麻和えにするとだいたいどの野菜もよく食べてくれます。  
・初めから子供用の食器に配膳するより、大人の鉢から取り分けてやるほうが何故かよく食べます。なんでなんですかね  
・いちごの苗をひとつだけプランターで育てています。毎日色付きのチェックと水やりを自分でやり、2~3日に一粒だけ収穫できるいちごを大事そうに食べています。他にもいくつか野菜を植えていますが、プランター栽培はあまり手間がかからず失敗してもまあいいかと気軽に挑戦できていいですね。  
苦手だった野菜を、家庭菜園で自身で収穫したことで、克服~好物になりました。
- 4)ブロッコリーは小房に分けてフライパンに並べて少量の水と塩少々で蓋をして蒸す調理法がおススメです。甘く柔らかくなるので、子どももたくさん食べるようになりました。
- 5)リッチェルの保存容器でバナナ蒸しパンを作ったり、オムレツを作ったりしています。  
フライパンに水を張って火にかけるだけなのでとても楽でお勧めです。

#### アンケートのお礼と感想

アンケートにお答えくださった皆様ありがとうございました。同じ園に通っている仲間(保護者)を応援する温かいコメントや具体的なアドバイスをいただき、とてもありがたく、嬉しく存じます。

私たち保育士は、ご家庭での子育てに有効なアドバイスができないことが悩みのひとつでした。(家庭と園では条件・状況が全く違うので、関わり方のコツも違うし、園でうまくいく声かけも全く通じないということが多いからです。)

それならば同じく子育てをされている仲間の声を集めてみんなと共有すれば上手くいくことが見つかるかもしれないと考え、今回のアンケートを行うに至りました。

アンケートの中には「その手があったか!」という方法も見られ、私も家での子育てに取り入れてみたいと思いました。

そして、今悩まれている方にお伝えしたいことは、「皆さんは十分に頑張っているという事」「お家で食べないからどうしようと悩まなくても大丈夫ということ」です。

ちゃんとしなくちゃ、頑張らなくちゃと心配は尽きないと思いますが、同じ大変さを分かち合える仲間がいます。困った時は遠慮なくお声を聞かせてください。それから園では『自分で食べている』『1日の半分の栄養が取れる給食を食べている』ためご家庭だけで背負わず、一緒に悩み、考えていきましょう。

2024.6.4 上ノ丸くじら保育園 園長 皆見翔馬