

こんな時どうしてますか！？②

たくさんの悩みをみんなで分かち合いませんか？

前回のアンケートの際にも食事に関する新たな悩みが出てきました。

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！

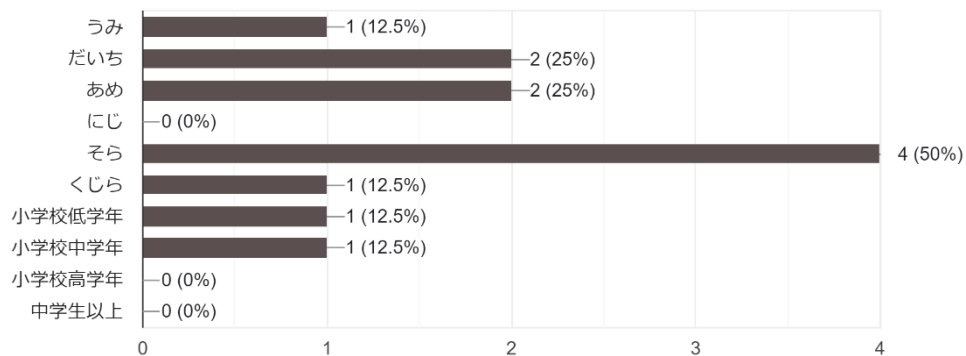
きっと園に通っている皆さんも同じ悩みを持っているはず。「こうしたら上手くいったよ」「うちも同じ悩みあるよ…」「1歳の時は食べたのに、2歳では食べなくなって…」

そんな、皆さんの体験談やアイデアを教えてください。

回答して下さったお子様の年齢（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）

8件の回答



①カトラリーをわざと落とすことがあります。（アドバイス・記述）

1) わざと放り投げたりします…

2) 年齢にもよると思うのですが、我が家ではあめ組さんくらいになると、私からは「自分で拾ってね」の一点張りで対応しないようにしていました（私もゆっくり食べたいし…笑）。母親として良いか悪いかはわかりませんが、今ではわざと食器を落として遊ぶことは無くなっています！

3) せっかく用意したのに辛いですよね。「ご飯もったいないし、そんな事したら、ママは悲しいよ」と正直に繰り返し伝えたら、わざと落とさないようになりました。

4) 何度も注意して、だんだんなくなっていきました。

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。

(アドバイス・記述)

1) とりあえず椅子に座って食べてもらいたいので、机にトミカを置いたり、絵本を置いたりしてる時もあります。

2) 歩き食べをしていて転んだ時などに喉に詰まらせるのが怖いので「死ぬよ！」とかなり強めに伝えています。それでも座らないようなら強制終了にしても良いのかな？と思います。(私も、他の方がどうされているのか気になります！)

3) 我が子も途中でうんちするので、毎日のように休憩が始まります。その後に「ご飯食べる？食べないなら片付けるよ」と言って、本人の意思を確認するようにしています。食べる気がない時は無理にあげない方がいいかもしれません。

4) うちもそうなので、自由にさせてしまう時があります。でも座って食べてる時に褒めると得意げになって座ってくれるのでそれで長く座れるようになってきました。

5) ひどい時なベビー用のチェアベルトで固定しました。

6) 盛りつけを少なめにして、座って食べきれ経験を増やしていく。どうやっても立ち歩いてしまう時は、ごちそうさまをして食事を終え区切りをつける。

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。

(アドバイス・記述・励ましなど)

1) ご飯よりパンが好きみたいですが、丼にしてみたり、焼き飯にするとまだ食べてくれます。

2) パンはご飯の代わり、バナナはご飯代わり&ちょっとだけ野菜の代わりって認識なので、家に帰ってお腹空いているなら、おかずを作っている間に適量をかじらせてあげてもいいのかな？と思っています😊 その方が、晩ご飯開始から食べ終わりの時間も短縮できそうですし^^

3) 「ご飯食べ終わった時に、ご褒美としてあげるね!」と言ってます。

4) 全く問題ないと思います。

5) 一口だけ、残りは晩ご飯のあとと声かけてます。

6) 上の子が幼稚園で、たんぱく質、炭水化物、ビタミンを赤パワー、黄色パワー、緑パワーに例え、3つのパワーが揃って元気な体になるんだよと習ったことがあり、そのきっかけで、3色のパワーを意識して食べるようになりました。「今日は緑パワーが少ないんじゃない?」と注意されることも…(汗)

④おかわりがとまりません。(アドバイス・記述)

1) 1食目に出したものを全て食べた後(もしくはちゃんと食べてくれそう)なら、欲しがるだけ・ちゃんと食べる分だけあげても大丈夫だと思います。ただ、自分が食事中に何度も席を立てゆっくりできないのは嫌なので「ママがこれ食べ終わるまで待ってね!」と、タイミングは待ってもらいます。ちなみに我が家のルールは「野菜全部食べてから」です。

2) いつもより異常に多く食べている場合、さすがに止めます。「また明日頑張ってお腹いっぱい食べてくれたら、あげるからね。今日はこれでおしまいだよ」と終わりを示すようにしています。

3) あと〇個でおしまいだよ、などの声かけ。

4) 素敵です。体重増えすぎであれば、汁物とか先に食べるとお腹ふくれやすいと思います。

5) よく噛んで食べ満腹感が感じられる物をおかわりであげている。

⑤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)(アドバイス・記述)

1) 検討はずれの回答となっていたら申し訳ないのですが… 下の子、未だに大きいお肉は「かたいー」と言って諦めてしまうので キッチンハサミで1~2cmの大きさに全て切り刻んでます…(泣) そのうち食べられるようになると思うし、その前に「肉は食べない!嫌い」となるのが嫌なので、今は無心でチョコチョコしています😊 ちなみに、上の子も同じ状態だったのですが今はほぼ克服できており、自分の好きなカレーや唐揚げなどであれば大きいお肉でも食べてくれています。

2) ごはんや汁物と一緒に食べると飲み込みやすそうです。

⑥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。(アドバイス・記述・励まし等)

1) 保育園では食べてくれているので、もうお家では諦めている時もあります

2) 全く同じ状況です(笑) 食事開始から30分経っても食べ切らなければ 強制終了にしています。給食と牛乳と白米と、朝ごはんのカロリーメイトで頑張ってお腹いっぱい下さい!の状態です…週末は、日によっては悲惨です…… そのうち食べてくれるようになることを祈りつつ… 心折れそうですが頑張りましょう😊

3) 苦手な物は一口だけ頑張ってもらいます。娘はほうれん草が苦手でしたが、パン講座でほうれん草を混ぜたパンと一緒に作ったら、それから嫌がらず食べてくれるようになりました。

4) 食べなくても怒らず、食べれた時にめちゃうちゃ褒めました。まず自分が食べて美味しいっていう所を見せるとちょっと興味をもってくれます。

5) 少しだけとか、1個だけ食べようと声かけて、その時の様子で2個、3個と食べれる量を調整してます。

6) 「これ食べると風邪ひかないよ」とか「お肌綺麗でいられるよ」などと、健康志向をうえつけています

7) ・嫌いな物は興味をもってもらうと食べやすいと聞いたので、実際見たり触れたりして興味を持たせる。 ・好きな食べ物の中に細かく刻んで入れて分からないようにして出したりしている。

アンケートのお礼と感想

今回は食事のお困りごと第二弾ということで、またまた沢山の具体的なアドバイスや温かい応援のお言葉、ありがとうございました。私自身、まだ子育ての経験がないためご家庭でのいろんな工夫の数々を見て、こちらも勉強になることがたくさんありました。

私たち保育士が保護者の方のお話を聞き、アドバイスをさせていただいたり、一緒に考えさせていただくのとはまた違った視点で、同じ目線でのアドバイスや励ましは保護者の方が救われることも多いのではないのでしょうかと思います。

この、アンケートを通して一緒に悩み、考え、助け合えたらいいなと思います。

2024. 7. 8 上ノ丸くじら保育園 子育て支援担当