

対象者：3歳男児 母(28歳)

- ・2歳から入園、母の話では1歳後半から野菜嫌いが顕著になり、家ではほとんど食べなくなったとの事。細かくするなどして工夫はしているが、緑色を見つけると拒否反応を示す。

保育園では少量は食べる。野菜だけでなく、他にも好き嫌いは多い。バランスの良い食生活を送れる様に長期的に支援していく。

子どもの好き嫌いは新奇性恐怖※によるものが多く、特に2歳前後から顕著にあらわれる。食の経験をする場合は家庭と保育園と両方になるので、保護者に指導するとともに、保育園での食事の場面においても積極的な支援を子どもに行っていく必要があると考えられる。

※新奇性恐怖とは…人間は雑食性の動物なので、初めて食べたり飲んだりするものに対しては、まず恐怖心を持って、警戒する行動様式が備わっている。

これを新奇性恐怖と言う。信頼できる人と食卓を囲み、美味しそうに食べる姿を見たり、その人から勧められたりすることで克服することができる。

1回目

母親が本児の偏食に悩んでいると担任から報告を受ける。普段の食事の様子や、連絡ノート等を見て気になっていたこともあり、お迎え時にこちらから母親に声をかける。

<p>内容</p>	<p>どんな種類の野菜なら食べられるか、調理法や味付けはどんなものが好きなのか、園の様子から分かったことを母親に伝える。 例)「中華風の和え物は好きみたいですね」 「シチューに入っていると気にせず食べているようですよ」 家庭での食事にとりいれてもらえるように声をかける。 母親が「頑張ってみます」と前向きなとらえ方をしてくれたので「無理せずで大丈夫ですよ」と最後に声をかける。</p>
<p>留意点</p>	<p>☆緊張感を与えない口調や雰囲気と対象者への肯定的な声掛け 穏やかな口調で声をかける。お迎え時なので「少しお時間いいですか」等、心使いを忘れない。栄養士に話しかけられると身構えてしまう保護者は多いので、できるだけ普段から日常会話などをしておくことより良い。話の導入時には母親が偏食の事を気につけ、努力していることに対し肯定的な声掛けをする。献立を紹介する時は、押しつけがましくならない様に注意する。相手の様子によって立つ位置も注意する。(威圧的な感じにならないようにする)</p> <p>☆一度にたくさんの事を詰め込まない はじめての指導の時に色々な方法を示してしまうと負担となるので、簡単に取り掛かれそうなことを提示するようにする。</p>
<p>教材等</p>	<p>本児がよく食べた料理のレシピ、食事風景写真</p>

2回目 1か月後

本児の様子は毎日観察する。ノートに記入してある家庭の食事も気にかけるようにする。苦手だったものを食べられた時などは、たくさんほめる。また、「お母さんにも教えてあげようね！」等、前向きな気持ちでいられる様に支援する。母親にも様子を伝え、喜びを共有するようにする。2回目の面談の際には、最近の様子を聞きたいのでお迎え時に時間が取れる日があるかを、あらかじめ確認しておく。

内容	<p>少しずつ食べられるものが増えてきているので、まずそのことを互いに確認し、喜び合う。</p> <p>子どもの好き嫌いは、新奇性恐怖によるものが多いのだという事を説明し、信頼できる人と食事を共にすることによってその恐怖は薄れ、色々な物を食べられるようになってくるという事を伝える。母親から良く使う野菜は決まっている事や、野菜が高いのでなかなか使えないという話が出る。「そうですよね」と共感しながら、まとめ買いをして冷凍するなどのアドバイスを伝える。冷凍できる野菜の種類なども紹介し、「そんな野菜まで冷凍できるのですね！」等良い反応をもらうことができた。家庭の事情も考慮し、「保育園で色々な食材を経験できるように、こちらも頑張ります」と伝える。また、本児の興味や関心を培うために、食に関わる経験も有効だという事を伝える。</p> <p>例) 調理保育で作った野菜の浅漬けをととてもよく食べた。 人参の葉の成長を観察し(水耕栽培をクラスで行った)天ぷらにしたらお代わりまでした。</p> <p>家庭で出来る簡単な食育を紹介する。(きのこを割く、プチトマトのへたを取る等)</p>
留意点	<p>☆保護者への共感と傾聴</p> <p>子どもが苦手な物は、保護者も苦手な場合が多い。保護者の好き嫌いに関しては否定的にならず、自らの好き嫌いなどを例にだし、共感する。保護者に苦手な食材がある様だったら、食べやすい調理法やレシピなども紹介すると良い。</p> <p>☆継続できる取り組みへの支援</p> <p>子どもの嗜好が変化するには、継続的な取り組みが必要なもので、大げさな取り組みは提示しない。また、働く母親は食事の支度の際、子どもを食材に関わらせる気持ち的な余裕が持てない場合も少なくないので、「お休みの日にやってみてくださいね。」等、付け加えることも忘れてはならない。</p> <p>母親への声掛けを毎日のように行ってしまうと精神的負担になるので、相手の様子を見ながら、声をかけるタイミングを計るようにする。</p>
教材等	<p>簡単でバランスの良い朝食メニュー(園で作成したもの)</p> <p>常備菜の作り方や野菜を冷凍しておく方法についての資料(園で作成したもの)</p> <p>野菜で健康生活(リーフレット)</p> <p>家庭でできる簡単な食育事例の紹介</p>

3回目 3か月後

2回目の時と同様に、継続的な支援は続けている状態。子どもの成長に伴い、食べられるものが増え、保育園では残すことはほとんどなくなった。

内容	<p>家で簡単なお手伝いなどを行っている事、色々な物が食べられるようになってい事を連絡ノートなどで知っていたので、忙しい中時間を割いている母親にねぎらいと感謝を伝える。積極的な関わりと子どもの心の成長により、園に入ったころからとても大きく進歩したのだという事を改めて伝える。少し大げさなトーンで喜び、笑顔で話す。また、他の子どもの事を例にだし、卒園する頃には何でも食べられるようになる事、どうしても食べられない食材が1つや2つあっても心配ないことを伝える。先の見通しを持てたことで、母親は安堵の表情をしていた。</p> <p>母親が食の大切さを実感し、興味や関心を持つようになっているので、バランスの良い食生活についての助言を行う。子どもが積極的に取りたい食材(魚、豆製品、牛乳、乳製品、乾物など)についても伝えていく。そのような食材を取り入れたメニューなども紹介する。良い食生活を送ることが、子どもの成長にどれだけプラスになるか、そして大人になった時に健康でいられる事の素晴らしさも伝える。</p>
留意点	<p>☆一緒に喜び、楽しみにする</p> <p>母親が見通しを持てるような言葉を選ぶ。母親の関心が高くなっているため、今後のためにもしっかりと意識づけが出来るようなアドバイスをする。大人になった際の話の時は、大げさにならずに伝えられると負担にならずに良い。卒園までの何年間かを、一緒に見守っていくという姿勢をきちんと伝えられるようにする。</p>
教材等	<p>ライフステージ別食の課題とアドバイス～牛乳・乳製品を活用して～ 三色食品群円グラフ 積極的に摂りたい食材を使用するレシピ 丈夫な骨を作ろう！(保育園で作成したおたより)</p>

乳幼児期における牛乳・乳製品活用のポイント

- 成長の著しい時期で、骨の形成や歯の成長に十分なカルシウム摂取が必要です。牛乳・乳製品はカルシウムが豊富なだけでなく、カルシウムの吸収に必要なビタミンDも含むため、最適な供給源だと言えます。
- 乳幼児期は成長のために必要な栄養素が多く、三回の食事では摂りきれません。それを補うのがおやつと言われる間食で、牛乳・乳製品はカルシウムの他に良質なたんぱく質やビタミンA、B2、B12なども豊富に含まれていますので、積極的におやつに取り入れたい食材です。
- ヨーグルトやチーズは、子どもの好きな食材の一つです。子どもが苦手な野菜や乾物、豆製品などを摂取するために、牛乳や乳製品を使ったメニュー(牛乳を使ったシチュー、チーズを使ったピザ)などを献立に入れることで好んで食べてくれます。

まとめ

保育園における栄養指導は、保護者が対象となり、食に対する保護者の意識をどれだけ変えることができるかという事が、大きなポイントとなります。食に対して興味関心がない保護者が多いとの話も良くありますが、幼い子どもを持つ保護者は「バランスの良い食生活を子どもが送る大切さ」については、必要だと感じていると思います。「保育園でしっかりと食べているから大

丈夫」との声が多いのは、保育園に対する期待の高さの表れだとは思いますが、家庭でもそのような食生活を送れるように支援をしていく必要性を感じます。

今回の事例では、偏食の子どもを持つお母さんが、食の大切さを改めて知り、子どもとともに成長していく手助けができたので、とても良かったと思います。

乳幼児期の食育の大切さや、保護者支援の重要性が大きく取り上げられる昨今ですが、すべての保育園栄養士が保護者と関わり支援できるかというと、そうではないと思います。その理由は大きく分けると2つあります。栄養士本人が関わろうとしない場合と、保育園が栄養士に保護者支援を求めている(給食だけ作ってくれば良い)場合です。

保育園栄養士は「保育者」の一員として子どもや保護者と関わり、保育士と協力して子ども達にとって、より良い環境を作ることが大切な仕事だと思います。栄養士の専門性を生かし、持っている知識や経験を伝えていく事が乳幼児期というライフステージを支え、将来的に心身ともに健康でいることができるようにする一番の支援だと考えます。

そのためには自らの専門性を高め、また人間性も磨き、保育士や保護者、そして子ども達にとって安心して頼れる存在になることが望まれますし、私自身もそうありたいと思います。

参考資料：「ライフステージ別食の課題とアドバイス～牛乳・乳製品を活用して～」

22 頁 食欲不振、小食など (ほめる、前向きな気持ちになるれるよう、食に関わる経験)

22 頁 簡便食への依存 (冷凍できる野菜の種類を紹介、将来リスクを裏返した「将来へのプラスの意義」)

22 頁 食育 (食への関心)

23 頁 親(養育者)向け (子どもが積極的に摂りたい食材やメニューの紹介)

23 頁 3歳児以降の乳児向け (食に関わる経験)

25 頁 簡単栄養おやつ

活用ツール 3 幼児期

「手軽でおいしい幼児の健康おやつ」

「手軽でおいしい幼児の健康ドリンク」

「発達としての共食 社会的な食のはじまり」外山紀子著

「野菜で健康生活」東京都福祉保健局、東京都栄養士会作成リーフレット

幼児期 食の問題点とその対応(Q&A)

Q) 成長期なので多くのたんぱく質をはじめとする栄養素が必要。

→A) 21 頁 幼児期の栄養の特性、P22 間食についてを参照し、3食+間食で十分なエネルギー、栄養素を摂取できる方法のアドバイス。

24 頁 牛乳、乳製品摂取の意義 参照

25 頁 簡単栄養おやつ

活用ツール 3 幼児期

「手軽でおいしい幼児の健康おやつ」

「手軽でおいしい幼児の健康ドリンク」 参照

- 咀嚼の訓練
- 食欲不振、少食
- 食育
- 簡易食への依存
- 食物アレルギー
- 肥満
- 生活の夜型化、孤食など

については 22 頁～24 頁ライフステージ上の課題、ライフスタイルの変化による課題、
幼児期の栄養指導のポイントを参照する。