

“食べること”は生きること

～子どもの“食”を通じた子育て支援～

管理栄養士・株式会社イーアドバンス取締役 中森玲子先生

■開催日時 : 令和8年1月23日 10:00~11:30

■会場 : 大阪私学会館



1. 食事は「愛情の原点」

子どもが初めて口から食べ物をとる瞬間は、母親のお腹の中でへその緒を介して受け取っていた栄養とは異なる、新しい体験です。

はじめての「食べる」は、同時に はじめての“愛を受け取る経験”でもあります。

食卓は本来、

できる・できないの評価をされない、もっとも安心できる場所。

だからこそ、幼稚園期の食事は「心の土台」を育てる大切な時間になります。

2. 幼稚園期に起こりやすい「比較の悩み」

3~6歳は、トイレ、ひらがな、お箸など発達差が表れやすい時期です。

SNSやママ友同士の会話で、他の子の“できている部分”ばかりが目につき、自分の子と比較しやすくなるのが特徴です。

これを「育児の青芝現象」と呼び、

- ・よその子の良い部分だけが大きく見える
- ・我が子の苦手ばかりが気になる

という心理が働きます。

しかし、比較が続くと子どもは

「できない自分はダメ」

と思込み、挑戦する前にあきらめてしまうことがあります。



3. 食育は「自己肯定感」を育てる最短ルート

幼稚園期の食育が大切な理由は、食事が“五感を使う体験”であり、

「自分は愛されている」「受け入れられている」という感覚を育てるからです。

そのために大切な関わり方は次の3つです。

1. 他の子の名前を出して比べない
2. 昨日のわが子との“成長の差”を見る
3. できた・できないではなく、取り組んだ事実を認める

例：「すごいね」→「一口食べられたね」という言い方に変えるだけで、子どもの心は安心します。

4. 「食べない」幼児への理解とアプローチ

3～6歳は「食の自立の入り口」であり、日ごとの食ベムラが大きいのは正常な発達過程です。

食べない背景には、

- ・味覚が敏感
- ・緊張や不安による食欲低下
- ・「食べなさい」というプレッシャー

が関係していることがあります。

<避けたい声かけ>

- ・「早く食べなさい」
- ・「お友だちは全部食べてるよ」
- ・「食べないならデザートなし」

これらは子どもを緊張させ、ますます食べられなくなります。

<安心して食べられる関わり方>

- ・「一口でもOK」という安心感を伝える
- ・苦手な食材は“触る・匂うだけ”でも体験として認める
- ・盛りつけは少量から
- ・一緒に買い物や調理に参加させる
- ・保護者が先においしそうに食べて見せる



<“できていること”に目を向ける>

- ・席に座れた
- ・スプーンを持てた
- ・一口でも挑戦できた

これらはすべて立派な成長です。



5. 家庭で今日からできる食育

食卓は「しつけの場」ではなく、
子どもが安心して自分を取り戻せる場所 であることが最も大切です。
具体的には、

- ・一緒に盛り付けをする
- ・「いただきます」で心を整える
- ・「ごちそうさま」で感謝を伝える
- ・食後に「一緒に食べられてうれしいね」と伝える

手づくりにこだわる必要はありません。

“おいしく食べられる状況”をつくるのが食育の核心です。

6. 今日お持ち帰りいただく3つの約束

1. 食べない日があっても大丈夫と思う
2. 量ではなく、関わりを見る
3. ごはんの時間を安心の時間にする

幼稚園期は心と体の土台が育つ大切な時期です。

食卓で「比べない・急がせない」関わりを続けることで、子どもは本来の伸びる力を自然に発揮します。

保護者のみなさまが、日々の食卓を通してお子さまの心に寄り添う時間が育まれることを願っています。

