



第15回  
食育セミナー

Daigas  
Group  
大阪ガスグループは、Daigasグループへ。

子どもたちの  
発育と食事



# ご質問と回答

事前のご質問 P2～P20

当日のご質問 P21～24

大阪母子医療センター 栄養管理室 副室長  
にし もと ゆ き こ

西本 裕紀子 氏

サカモトキッチンスタジオ 主宰

さか もと か な

坂本 佳奈 氏

(一部、文章を変えています)

# 事前のご質問項目

事前にいただいたご質問を下記の項目に分類させていただきました。  
それぞれの分類に対する回答をまとめさせていただきましたのでご参照ください。

項目 1

0歳児の接し方

項目 6

体づくりのための食

項目 2

離乳食

項目 7

栄養素

項目 3

偏食・小食

項目 8

アレルギー対応

項目 4

食の指導方法

項目 9

子どもの料理

項目 5

コロナ禍の食育

## 項目 1 0歳児の接し方 -①

- 0～1歳児(まだ喋らない)が食事中にどのような声かけ（「おいしいね、ちゃんと食べてえらいね」など）をすればよいでしょうか。

### 回答（対談参照）

- 会話ができなくても、周囲の人の声を聴いたり、表情を見たりしています。普通に介助者（お母さん）が**子どもの目を見て、笑顔で感じたことを言葉に**してあげるとよいと思います。いいなと思ったことを口に出してください。（西本先生）
- 赤ちゃん言葉でも構いません。「パクパク食べるのがとっても可愛い」「りんちゃんのお口、可愛いね」「おいしいねえ、ママはのご飯が大好き」「りんちゃんも美味しいご飯、食べてみる？」
- 何も喋ることがない場合、**実況する**のもおすすめです。「これはにんじんです。生ではありません。火が通っています。30分ぐらい煮たのでとっても甘くておいしい」などなど。
- 喋ることがないな、と思ったら、それでも構いません。「ちょっと話すのに疲れちゃったから、お話ししないけれど、大丈夫」と伝えて、「おいしい？」「もうちょっと食べる？」「どれがいい？」などと聞けばいいでしょう。**やりとりが大事**です。離乳食を始めたばかりの6ヶ月の赤ちゃんでも、表情は見られます。**よく観察して**「お口汚れちゃったね、拭こうね」など、今の状態を言葉にするだけで大丈夫です。（坂本先生）

## 項目 1 0歳児の接し方 -②

- 0歳でもできる料理のお手伝いを教えてください。
- キッチンで包丁を使っていると興味を示して、やりたがります。料理を一緒にするのは何歳からがベストでしょうか。

### 回答（対談参照）

- 赤ちゃんは**破ることが大好き！**なので、食べる食べないは別にして、レタスや海苔などをちぎってもらうことにしています。
- 途中で食べても大丈夫なものにします。
- スルメイカを途中まで割いて渡す、レタス類をバリバリと**ちぎって**もらうのもお勧めです。
- きゅうりをスティックにして、**半分に折る**のもいいでしょう。
- さつまいも・大根・にんじんも1cm角ぐらいの大きさに長めに切り、折ってもらうといいでしょう。  
半分に折って、煮込みを作ります。芋などは、炊飯器で炊いてしまってもいいです。（坂本先生）

## 項目 2 離乳食 -①

- 離乳食時や、幼児期について気をつけるべきこと。
- 離乳食を進めていく中でなかなか食べてくれず食品数を増やすことができない児に対してどのようなアプローチ方法で栄養指導を実施されていますか。（病院）

### 回答

- 子どもの食事だからといって気張って親と別々に作るほど頑張らなくてもよい。
- **親の分と一緒に作って**いいが、味の濃いものばかりにならないように気を付ける。
- 幼児食は、白飯があって、味の濃いおかずが一つあれば、他は**あっさりした味**のおかずにする、などバランスが大切。
- 簡単に作れておいしく、見栄えがするからといってSNSのレシピを安易にマネするのは**塩分・脂肪分・糖分などの摂りすぎ**が心配。
- 毎日の食事はそんなに気を張ってするものではない。**旬の食材に含まれる自然のうま味を生かして**料理することが大切。（坂本先生）
- 離乳食の時から、徐々に、家族（大人）の食事からとりわけて、子どもの**摂食機能発達に合わせて追加調理（刻む、つぶす、さらに煮込むなど）**しながら進め、大人と同じ食に移行していくようにしていくとよい。
- 食べやすいもので気を引きながら、いろいろなものを騙し騙し与えて、慣らしていくこともあるでしょう。（西本先生）

## 項目 2 離乳食 -②

- 離乳食時期の市販品との付き合い方、離乳食手作りする中で冷凍保存向けのメニュー、鉄分不足の補い方（保護者）

### 回答

- 手作りができないとき、外出時など、市販品でも、栄養バランスを考えて適量になるように選択されるとよいです。
- 野菜は**青菜類に鉄分**が多いです。赤みの肉やレバー、魚、卵、大豆製品などの蛋白源食材を適量摂取します。
- フォローアップミルク（鉄分を多く含有）を食材の一つとして調理に使うのもよいと思います。

（西本先生）

- 何でも小さく切る→しっかりと火を通す→冷凍がおすすめです。匂いが付かないように、タッパーに入れるか、アルミホイルに包むことをお勧めします。ただお子さんによっては冷凍を嫌うことがあり、取り分け離乳食で十分です。ダメなものは、野菜もくだものも動物性も生ものはN G、油の多いものもN G、食物繊維が多いもの（こんにゃくなど）はN G。これを覚えておけば大人の食事からの取り分けで大丈夫。例えば、**具たくさんみそ汁を作り、煮えたら取り分けて刻み、薄味に仕立てる**。初期はハンドミキサーが便利です。味が濃い場合は、他の野菜などを入れて薄めたりします。

（坂本先生）



## 項目 3 偏食・小食 -①

- 3歳児で野菜嫌い、食べず嫌い。特に朝ごはんが甘いパンに偏りがちなので、手軽に栄養バランスのとれるメニューが知りたい。(保護者)

### 回答 (対談参照)

- 朝は**ご飯と味噌汁**、晩ごはんは、それに魚やお肉や小さい野菜のおかずがあれば十分。毎日の食事は気張らないことが大切です。
- 『嫌い』『食べない』には原因があるため、その原因が何であるかにより対処方法が変わります。
- 初めて食べるので恐怖心がある場合は、**収穫体験や料理作り**で少しその食材に対して、親しみがわき食べられることもあります。
- その食材の、繊維、臭い、苦み、食感が苦手・・・等色々な原因があるので、例えば繊維が苦手ならそれを和らげる調理をします。**だしを使うことも効果的です**。
- 『ひと口がんばってみようか』という前向きな**「ひと口食べて作戦」声かけを気長に**します。いつか、食べられる時が来ると**信じて根気よく待つ**。一口でも食べられるなら、いつか量が食べられるようになります (坂本先生)
- 子どもが好きなハンバーグなどに嫌いな野菜を細かく刻んで混ぜるのも一つの方法だが、隠して入れるのではなく、『苦手な〇〇が入ってるよ』とはっきり伝えて**食べられることが実感**できるようにします。(西本先生)

## 項目 3 偏食・小食 -②

- 子どもが食事を食べてくれないときに甘いものでつるのはだめだとわかっているのですが、他の対応方法がわからず困っています。良い方法があれば教えて欲しいです。

### 回答

- 2歳頃のイヤイヤ期と言われるような時期は、本人に合わせてばかりいると、子どもに振り回されてしまうこともあるでしょう。はじめは甘いもので食べるきっかけを作る方法もありますが、発達に問題が無いのであれば、**思い切って決まった時間に、決まったものを出して、食べることを教え、食べなくても、代わりの物は与えない**。少しでも食べようとしたら褒める。ということを**気長に繰り返して**いってはどうでしょうか。成長に問題がなければ、一時的に食事量が減ってお腹が空いても大丈夫です。
- 子どもに合わせすぎず、無理強いせず、できるだけ家族らと**一緒に食べる**ようにし、一緒に食べる人が、いろいろなものを楽しくおいしく、食べていくことで、年齢を経て小学校にあがるころには徐々に食べれるようになることが多いです。
- 食への興味は**持って生まれた個性**でもあり、食に関して**手をかけてあげないといけない子ども**があります。あきらめずに、気長に接していくことが大切です。（西本先生）



### 項目 3 偏食・小食 -③

- 1歳2ヶ月の娘がいます。こどもに甘いもの(お菓子、砂糖)をあげるのを控えているのですが、周りのママさんが平気であげていて欲しがっています。何歳ごろからなどの目安があれば知りたいです。  
(保護者)
- 上手な間食の取り方、間食に向けた食べ物など (中学校教師)

### 回答

- 子どもの頃は、まだまだ経験が少ないので、生き物として本能的に食べたいものを食べます。甘いものは食べ物として安全なものが多いので、**甘いものを欲しがるのは当たり前**だと思います。しかし食べて欲しくない時はまず、家に置かない。難しい場合は見せない。大人の協力が必要です。
- 甘いもの、ケーキやチョコレートは問題ですが、**果物やさつま芋**などは、マシではないかと思っています。食事の前に果物を食べるのでも、もう何も食べないよりはいいかと諦めています。よくないと分かっているけど何も食べないよりまし、ならば、食べても許容できるものを探しましょう。**保護者は罪悪感を持たないこと**です。(坂本先生)
- 甘いものは、食べてはいけないものではありません。どんなおやつでも、適量をきめて食べるのが大切です。子ども任せにすると、好きなものばかりを欲しがるので、おとなが、甘いものばかりにならないように考えて与えるようにします。  
(西本先生)

## 項目 3 偏食・小食 -④

- 中学生男子 朝ごはんの量を増やす工夫の仕方が知りたいです。(保護者)

### 回答

- 「朝ごはんの量を増やすためには、まず、**時間的な余裕**が必要です。そのためには、できるだけ夜は**早く寝て、少しでも早起して**、朝食に時間をかけられるようにします。もし、夜食などを食べることがあれば、それは控えて**お腹を空かせて目覚められるように**します。
- そして、**主食を中心**に量を増やすとエネルギーをアップさせやすいです。朝食におかずを食べない子どもも散見されますが、そのような場合は、用意しやすく食べやすい**卵料理や豆腐料理**などから試してみてもいいかもしれません。  
(西本先生)

## 項目 4 食の指導方法 -①

- 食に関する理解や関心が低い若い親たちに食への意識を高めてもらうためにどのような働きかけが効果的か。  
(栄養士・市役所)

### 回答（対談参照）

- 食を整えることがいかに重要なことを伝えていくべきなのだと思います。自分のことはおろそかになりがちですが、**子どもの健康や発育に重要**であることを理解してもらえば、改善に向くこともあると思います。難しい課題ですが、子育て事業に携わる者の使命なのだと思います。あらゆるステージでの食教育を充実させていかなければならないのだと思います。見栄えのする食事や、手間のかかる食事でなく、**自分で手軽に作れる**とよいと思います。（西本先生）
- 教科書で教わってきて、20代30代になるとその教科書がありません。食生活にしても同じで、何を食べていいのか分からないと考えています。**食生活でこんな影響があります**ということを教科書的にお知らせするのがいいのかなと思います。気になっているのは**塩分量**です。SNSや雑誌などで紹介されるレシピはおいしいでしょうが、塩分が多いのが非常に気になっています。塩分過多はいけないよなどと、子育て世代には知ってもらいたいです。
- 料理することってそんなに気張らなくてもいい**んだよ、ということを発信して行きたいと考えます。毎日の食はSNS映えないし、バランスを考えてというけれど、そこまで気にしながら食べることではないよ、という気の抜きかたを共有できればいいと思います。
- 家庭科の教科書**には生活に役立つことがいっぱい書いてあるから、大人になって読み直したらどうかな？と思っています。（坂本先生）

## 項目 4 食の指導方法 -②

- 1歳9ヶ月の女の子、凄く少食で園でも給食をほとんど食べません。保護者はあまり心配してないようですが、フォローアップミルクを飲ませているようです
- 5歳の子どもが、繊維質の食べ物（白菜）を飲み込めず、吐き出してしまいます。（こども園）
- 座って食べられない、落ち着かず量が食べられていない、体重増加に心配あり、食べさせたいのに、という質問を受けた時の助言について教えてほしいです。（栄養士・市役所）

### 回答（対談参照）

- 子どもの健康や発育に重要であることを理解してもらうための保護者（父親にも）に向けた発信が大切です。**企業や行政、教育機関などあらゆる場で共有**することが望まれます。
- フォローアップミルクは、食事量が少ない子どもが、牛乳などの代わりに栄養補充として飲むのは有用です。で補充しながら、園と家庭が協力して食べられるように食事の練習を気長く続けていくことが大切です。
- 項目3-②で示したように、**食への興味は持って生まれた個性**でもあり、食に関して手をかけてあげないといけない子どもがあります。あきらめずに、気長に、少しずつ続けることだと思います。何年もかかるものです。
- 躰けも大切ですが、食事に集中できず思うように食べてくれないというのは、子供の成長過程で普通にあることです。ちゃんと食べなさいというより、**少しでも食べていることをほめていく**ことで、子どもは徐々に望ましい行動をとるようになると思います。気長に続けていくことが大切です。（西本先生）
- 項目3-①で示したように、**前向きな「ひと口食べて作戦」声かけ**を気長にします。いつか、食べられる時が来ると**信じて根気よく**待つ。一口でも食べられるなら、いつか量が食べられるようになります（坂本先生）

## 項目 5 コロナ禍の食育

- コロナ禍で感染予防に配慮しつつできる食育活動のヒントがあれば教えてください。  
(保健所ほか)

### 回答

- 調理するところを最初から最後まで見せる機会があればいいと思っています。自分で作らせたものを食べるのは難しいのですが、先生が目の前で変化して行くところを見せて、**匂いを嗅いで、触れるところは触ってみて、**そしてできれば最後は**ちょっと味見**して、というのがあればいいと思っています。
- コロナに関しては、同じ空間で食べないことが大事なので、**給食を最大限利用**するのが今できる食育なのではないかと思います。最初から最後までを**目の前で見せる**ことは意外とされていないので、試食しない場合でも、おすすめの方法です。(坂本先生)
- 病院では、電話相談などを実施しています。(西本先生)



## 項目 6 体づくりのための食 -①

- 子どもの背を伸ばすために必要な栄養素や料理があれば教えていただきたいです。(一般)
- 中学生の息子がスポーツをしています。体型が細身なので食事によるがっちりとした身体作り等を教えていただきたいです。

### 回答（対談参照）

- 食事や栄養は単一で作用するのではなく、様々な栄養素が相互に作用しあって成長や健康を支えています。また、1回や1日の食事ですべての栄養を完璧に摂取することも難しいので、食事はできるだけ**多くの種類の食品を組み合わせ**て、毎日いろいろなものを食べるようにしていくことが大切です。そのうえで、**亜鉛、鉄、カルシウムなどのミネラルや、ビタミン等**が不足しないように、**毎日、毎食、主食、主菜、副菜と、乳製品や果物なども組み合わせ**て食事をしていきます。
- 余分に消費するエネルギーは**炭水化物でしっかり補う**ことが基本です。昼食のお弁当のご飯量を増量します。炭水化物代謝に必要なビタミンB1も摂りたいので、強化米もおすすめです。基本的に三食バランスよく食べるのが大切です。
- **プロテインやサプリメントは過剰症の心配**もあり、成長期の身体にとって負担になる可能性があります。
- 食品以外でたんぱく質を補うのは通常の食事摂取が困難で欠乏症が疑われる場合で、わざわざ食品以外のものでも補う必要はありません。 (西本先生)



## 項目 6 体づくりのための食 -②

- 運動機能の発達と噛む事や嚥下との関連のお話。
- 近年のこどもは、咀嚼する力が弱い傾向にあると言われます。咀嚼する力をみにつけるための、食べ物やトレーニングがあれば、知りたいです。（中学教師）

### 回答（対談参照）

- 食べ物はレンコンや大根などの**根菜類が噛み応えがある食べ物**です。軟らかく煮ないで、サッと煮てサラダなどで食べてもらうのがいいでしょう。
- 噛む力を鍛えることは確かに大切ですが、全てが噛み応えあるようなものでは子どもが疲れてしまったりすることがないように、**楽しく練習**することが大切です。
- なお噛み合わせが悪い、体の調子が悪いといった理由で食べられないこともあるので、無理強いしないようにします。（坂本先生）

## 項目 7 栄養素 -①

- 栄養士の先生は、献立をたてる時にどのような条件を元に作成されるのか知りたい。
- 子どもに栄養の事を教えるには、三色栄養群でよいのか？ 人に料理を教える時、一食の中に、和洋折衷の味が混在してもよいのか？

### 回答

- **主食（炭水化物）、主菜（タンパク質）、副菜（野菜）**をそろえて栄養バランスが良くなるように、彩り良く、味付けも同じようにならないようにします。
- **和食は塩分**が多くなりがちで、**洋食は脂肪分**が多くなりがちのため、和洋折衷にすることで、バランスよく相互補完しやすいというメリットもあります。（西本先生）
- 和洋折衷でも良いのかということですが、目的によります。例えば節分の料理でも、節分は調理方法ではなく食材（大豆、イワシ）があればよいので、その旨を説明し、大豆のサラダにイワシのソテーとみそ汁などとなってしまっても構いません。その日、何を学んで帰ってほしいのかを明確にしておけば、**和洋折衷でも問題はありません。**（坂本先生）

## 項目 7 栄養素 -②

- 食べ合わせの悪い食品などを知りたい。
- 栄養素の説明となぜ栄養素が必要なのか、簡単な栄養学をお話いただきたいです。(中学教師)

### 回答

- **自然の食品**であれば、栄養素の相互作用で吸収が抑制されたり、促進されたりすることはありますが、致命的なことはなく、それも含めて食事です。**なんでも色々食べること**の方が大切です。
- 質問 4 - ①や「こどもの心と体の成長・発達によい食事」・「食育BOOK」などをご参照ください。  
(西本先生)

## 項目 8 アレルギー対応

- アレルギー児が増えています。特に果物アレルギー。リンゴが意外といろいろな物に入っていて困っています。特に市販のジャムやゼリー。ペクチンがリンゴ由来。表示確認作業も増え、子どものおやつ作りにも気を付ける事が増えました。食育でアレルギーは要注意です。どのように、指導されていますか？(職員や関係者に) (児童養護施設)

### 回答

- 果物アレルギーの場合は、口腔周囲に限局した症状にとどまるようなもの（OAS）で加熱によって症状誘発が減弱する場合があります。しかし、稀に全身症状やアナフィラキシーをきたす可能性もあるため、**どの程度の果物がダメなのかを確認**することが必要になります。
- 病院給食では、提供する食品の除去範囲を明確にして、保護者・主治医に摂取可能かどうかを確認してもらっています。(西本先生)

## 項目 9 子どもの料理 -①

- 子どもに料理をさせる場合、ご飯を炊くことやみそ汁を作ることから始めるのがよいのか、それとも子どもが好きなお菓子作りから始めるのがよいのか、どこから始めればよいでしょうか？

### 回答

- お菓子が作りたいのであれば、お菓子からどうぞ！ **興味のあるものから**作り、どんどん広げていくといいでしょう。
- 料理に興味がないければ、**お手伝いとしてご飯を炊いて**もらう（お米を計って、洗って、水を計って、スイッチを入れる）だけでいいですし、**味噌汁は味見係**になってもらえばいいでしょう。
- 子供は変化するものが大好き**です。生きた貝を触ってから貝の汁（味噌汁でもおすましでも）を作る、エビの色が加熱で変化する、カラメルを作る、沸騰したみりんに火をつけてするみりんの煮切り、カキ餅を焼いてお煎餅にする、ポップコーンを作るなど。
- お魚を食べる時、ここに骨があって避けて食べればいいよ、と言うのを教えると驚くほどきれいに食べます。
- トマトなど実がなっているものをもいでパクツと食べるのが好きな子供もいますし、お芋掘りが好きな子もいます。白いご飯が好きなら、白いご飯をどうやったら美味しく炊けるのか、実験してもらってもいいでしょう。
- 未就学児はあまり何も考えなくても、お料理そのものが楽しい**ので大丈夫です。小学生以上のお子さんには、好きな料理はなんですか？作ってみたい料理はなんですか？と言うところから始めます。
- 私も小学生の頃、ハンバーガーを食べて気に入り、家で延々とパンからハンバーガーを作っていたことがありました。**やってみたい気持ちを持ったときに**、お菓子でもなんでも始めてみればよいでしょう。（坂本先生）

## 項目 9 子どもの料理-②



- キッズキッチンでどのようなメニューをどういう手順で実践されているのか。実践している中での問題点、改善点についても教えて頂きたいです。

### 回答

- 手順は、①**導入**（なぜこの料理を今日作るのか）②**デモンストレーション**、③**子どもだけの実習**、④**試食**という順で行っています。現在はコロナ禍のため、試食は行っておらず、持ち帰りとしています。
- キッズキッチンの**メニューは、Webサイト**をご参照ください。  
年ごとにテーマを決め、12か月のプログラムを決めています。 <https://skskobe.com/>
- Webサイトより、キッズキッチンを選んで、年度プログラムご案内を選んでいただくと年間カレンダーがでて献立も載っています。 サカモトキッチンスタジオ > キッズ☆キッチン > 2020年度プログラムご案内  
サカモトキッチンスタジオ > キッズ☆キッチン > 2021年度プログラムご案内  
これより古いもの、乳児などの特別プログラムにつきましてはお問い合わせください。
- 問題点としては、年々子どもたちが不器用になってきていて、以前は実施できたプログラムを行うと過剰になってしまうことが見られます。また子ども2人に対して1人の指導者が必要なため、**常に人手不足**です。サカモトキッチンスタジオとは別に、一般社団法人キッズキッチン協会という団体があり、ここでは**インストラクターの養成**を行っています。体感型食育の概念、教室運営のノウハウ等が知りたい場合はそちらもご覧ください。  
⇒ **一般社団法人キッズキッチン協会** <https://www.kids-kitchen.jp/>



質 問	回 答 (西本先生)
<p>日本の伝統食である献立を知る機会の食育と考えると、白和えやぬた和えを献立に入れていました。園の保育教諭や調理員からは栄養士の自己満足では？との意見も出る中、どうい対応が良いとお考えでしょうか。(栄養士)</p>	<p>せっかくの日本食は続けていただきたいです。食事は提供するだけでなく、教育が伴えば、効果的だと思います。 <b>(豆腐の栄養とか、作り方とか、味噌等の発酵食品の話など)</b> 大人も含めて食教育をする必要があるのでしょうか。</p>
<p>子どもの成長に欠かせない鉄分を1日に4～5mgを摂取するのは小さい子どもでは難しいと思います。鉄添加された食品などの利用も薦めるべきですか？</p>	<p>鉄含有量の多い食材 <b>(肉、魚、卵、大豆製品、青菜、海藻など)</b> がしっかり摂取できているか、鉄の摂取不足があるかを評価したうえで、必要であれば、鉄強化食品の利用も進めています。強化乳飲料は使いやすく、成長期に必要な<b>カルシウム、VD,葉酸</b>なども手軽に摂取でき、牛乳の置き換えにできるので、使いやすいと思います。</p>
<p>お魚とお肉の割合は、1日おきくらいでしょうか？</p>	<p>1日3食なので、どちらも適量を毎日食べるのが理想ですが、夕食だけで考えると、肉、魚交互にして、朝に卵や豆腐、給食も含めて、4つの蛋白源がだいたい平均して適量食べられていれば理想ですね。</p>
<p>給食でのエネルギーの幅が大変あるという話に納得なのですが、一人ひとりに必要な栄養を配膳してやることは実際ではできません。また食べきる・自分に必要な量を知るとい意味で減らしたり増やしたりしています。45分という限られた給食時間の中で、給食の適切な栄養素を各児童が得ることができるような良い方法やアドバイスなどがあれば教えてほしいです。</p>	<p>給食は栄養士が一人分の適量となる献立を作成されていますので、できるだけ献立通りに標準量で盛り付けるようにすることが基本です。標準量の盛付サンプルを栄養士にセットしてもらって盛り付けるなど、標準量から大きく外れないようにされると、必要な栄養を摂取できると思います。個別対応が必要な児は、多くはないと推察します。</p>
<p>対象が、幼児でも中高生でも、食育としては、大体本日伺ったのと同じような内容を伝えたら良いですか？ (中学家庭科教師)</p>	<p>基本は同じです。</p>
<p>こだわりと感覚過敏の見分け方を教えて下さい。</p>	<p>簡単な見分け方はないのでは。どちらも、<b>気長く少しずつあきらめず続ける</b>ことだと思います。何年もかかるものです。</p>

質問	回答（西本先生）
<p>食べる事に全く興味がなく、極端に少食のお子さんに時々出会います。お母様も食べさせたいと工夫されていますし、私どもも色々提案するのですが、なかなか食べてくれません。このような子ども達に、どうしたら美味しさ、食べる楽しさを伝えられるのでしょうか。（行政）</p>	
<p>保健センターで乳幼児健診にくる1歳半程度のお子さんから少食の質問が寄せられます。普段の食べている内容を聞き取り、少量頻回、生活リズム、理想量等を伝えていますが、本当にあまり食べないお子さんもおられ、少食ながらも少しずつ成長していれば良しとするのか、悩みながら支援しています。お子さんに対する支援やアドバイスなどがあればお伺いしたいです。（保健センター勤務）</p>	<p>事前質問項目3（偏食・小食） 項目4（食の指導方法） 対談を参照</p>
<p>乳幼児の食事についてですが、実際に偏った食事をしている児の食生活を変えることは簡単ではないかと思えます。幼児の間に満腹の感覚や、適量を教えていくには、どういう声かけや調整をしていけば良いのでしょうか？</p>	
<p>口にする食品が限られ 調理法を変えても食べない、手始めにどうやっていけばいいのでしょうか？</p>	
<p>"子どもたちの食環境を大人が整えていくこと重要であるとのことでしたが、共働きで忙しい、そもそも料理が苦手など大人の環境が子どもに与える影響が大きいと日々感じています。そこで西本先生は栄養指導を行う際に、保護者へどのような働きかけ、伝え方をされていますか？また、子どもの栄養と発育について行政の栄養士や保健分野にどのようなことを期待されていますか？（行政 栄養士）</p>	<p>対談を参照。 学校教育などで、単発ではなく<b>継続した授業の中での栄養教育</b>がなされれば良いと思います。</p>
<p>和食は年代別に4年代あり、<b>いちばんよいといわれる1975年の和食内容</b>はどのようなもの？（病院栄養部）</p>	
<p>母子保健に関わる仕事をしており、食事に関する相談を受ける事があります。食生活や生活リズムに問題があるけど、子どもの要求に負けてしまう、<b>泣かれると面倒だからと諦めているという保護者</b>が多くいます。保護者の方の意識を変える支援、指導はどうされていますか？</p>	<p>対談を参照</p>
<p>離乳食開始前に児の体重増加率が多めの方から脂肪細胞が心配とミルク量を減らす方がいます。どの月齢から肥満を気にしていくべきでしょうか？（助産師）</p>	
<p>5歳の時点ですでに肥満であったお子さんのデータや3歳ごろからBMI値が上がり始めていたデータがありました。そうならないために、0歳（1歳？）～2歳のうちに、家庭や保育所でできることは何でしょうか？</p>	

質問	回答 (坂本先生)
<p>中学生は反抗期で、ガミガミ言うと、母親と重なり、反発しそうです。どのように指導したら良いでしょうか？ (中学家庭科教師)</p>	<p>因果関係が理解できる年齢なので、<b>やりたいこと (スポーツなど) にフォーカス</b>してお話しをするのがいいでしょう。肌をきれいにする食、試合前の食、筋肉をつける食など、求めるものから食を考えてみようなど。体重50kgの人の基礎代謝、必要なタンパク質の量、<b>どれだけ何を食べた方がいいのか調べてみる</b>など、中学生にもなれば自分の食べたものがどのように体に身に付いていくか理解できます。また成長期は体重増加は当たり前であること、BMIなど数値で見えるものを話すと納得します。</p>
<p>保育所や施設でデモンストレーションが出来る人がいない場合、デモンストレーションを動画で見せることについてどう思われますか？</p>	<p>マイクに乗らない<b>微かな音や、匂い、質感</b>を逃してしまうので、できればデモンストレーションは<b>本物をその場でお見せする</b>ことをおすすめします。</p>
<p>年齢ごとにクラスを分けられているという話をされていましたが、低年齢、高年齢でメニューや伝える内容は変えておられますか？</p>	<p>大元のメニューは変えていませんが、小学生のクラスは毎回簡単な「おやつ」がつきます。2020年度は柏餅、たこ焼き、山口ういろうなどを作りました。</p>
<p>料理教室の時、親も一緒ですか？ 一緒であれば親はどのような関わりをしているのですか (料理教室講師)</p>	<p>親御さんは見ているだけです。<b>口出しもしないよう、見守り</b>をお願いしています。1歳児、2歳児のクラスは人手が必要で、親子参加にしています</p>



質問	回答（坂本先生）
<p>子どもが料理をするにあたってテーブルの高さでが普段絵を描いたりするテーブルを使って座って行います。立って行う方が良いのでしょうか</p>	<p>刃物を触るときや火を扱うときは、避けたり逃げたりする必要があるので<b>立ってするほうが安全</b>です。飾りつけなど、危険がない時は座ってすることもあります。4、5歳のお子さんの場合は、テーブルの高さは普通の幼稚園・保育園で使われている50cmの高さで問題ありません。3歳は50cmではテーブル高さが身長に対して高いことがあります。集団で調理をするときは、4・5歳からがおすすめです。</p>
<p>デモンストレーションは、実際に作り上げる全過程子どもたちに通して見せておられますか？ （加熱したものを用意するなどショートカットはされていませんか？） 長時間になるように思うのですが、デモンストレーションの間に子どもたちが退屈したり、見ているうちにやってみたいと手を出したりすることはありますか？</p>	<p>・導入～デモンストレーションは40分から45分程度で、座って見えています。静かに座っていなさいではなく、<b>質問自由です。食材を触ってもらったり</b>することもあります。見ているうちに手が出てくる子もいますが、前述のように触ってもらったり、お手伝いしてもらったりをします。刃物を触っている途中であるとき、火を使っているときは注意しますが、危なくない限り手出しも自由です。お話の時に退屈になってしまうことがあるので、お話が聞けない時はすぐにデモンストレーションに入ります。</p>
<p>コロナ禍において、施設では大人と子どもと一緒に食事ができません。マスクもしています。 咀嚼や食事マナーをうまく伝えるよい方法をぜひご教授ください。</p>	<p>・コロナ禍はいつか収まります。咀嚼は、どのように噛めばいいのか具体的に伝え、食事マナーも今まで通り伝えるとよいでしょう。口の中は見せないで食べる、いただきますのご挨拶をするなど、施設でも家庭でも決まりごとがありましたら、いつも通りにしてください。また一緒に食べられない理由について、わかりやすく伝えると良いでしょう。</p>
<p>現在コロナウイルスの影響で、食育としてクッキング(調理)を行うことができません。 クッキングを行わず、子どもたちへ食育方法として何か良い方法があれば教えていただきたい。</p>	<p>・食育はクッキングだけではありません。ぜひ給食を活用してください。給食に出てくる食材はどれかな？と<b>本物の野菜を見せる</b>、持たせることはできます。どこでとれる野菜なのか、知らない子どももいます。調理前と調理後を見せて、またクッキングができるようになったらやってみようね！という興味の持たせ方でいかがでしょうか。</p>



第15回  
食育セミナー

Daigas  
Group

大阪ガスグループは、Daigasグループへ。



# 子どもたちの 発育と食事



多数のご質問を寄せていただきありがとうございました。  
皆さまのお役に立つことができれば幸いです。  
お二人の先生には、ご丁寧な回答をいただき、誠にありがとうございました。

Daigasグループ食育事務局