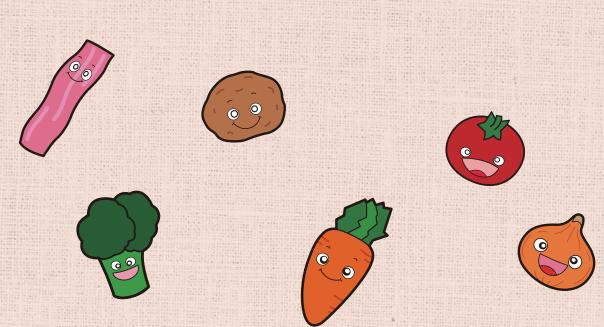
#### はじめに

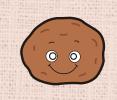
近年、子どもの食事に悩みを抱えるお母さんが増加しています。特に子どもの年齢があがるにつれ、「偏食(好き嫌い)」に悩む方が増えていくといわれています。そのような中、子どもの偏食への対応として、子どもが一度苦手としたものを食卓に出さなくなる、という話を聞きます。はたして、それでよいのでしょうか。子どもの好き嫌いは発達とともに改善されるといわれています。この対応のように、大人が"嫌いなもの"と決めつけてしまうことは、子どもから食べるチャンスを奪うことになります。先行研究においても、繰り返し食べ物に触れる機会を与えることは推奨されていることから、子どもが"チャレンジ"する"チャンス"をつくることが大切といえます。

では、どのように子どもが"チャレンジ"する"チャンス"をつくればよいのでしょうか。これまで、偏食を改善するための調理の工夫が提案されてきました。しかし、調理の工夫だけでは、いざ子どもが食卓についたとき、食べたい、チャレンジしたいと思う気持ちが芽生えません。また、「食べなさい」と強制して食べさせることは、逆に子どもの食べる意欲を低下させます。そこで今回、研究結果や行動科学の理論に基づき、子どもがチャレンジするチャンスをどのようにつくればよいのかを具体的に示す教材を作りました。

この本が、子どもが自ら嫌いなものや苦手なものに "チャレンジ" していく ことができる食卓、そして笑顔で楽しい食卓が増える一助となれば幸いです。

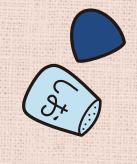
2012年1月 會退友美

















# 様いなもの 苦手なもの に チャレンジ! 「ほねくん と やさいスープ」

## 目次

この本を読む前に
●この本の特徴 ······ P3
●この本の使い方 ······ P3
( 第一章 パネルシアター「ほねくん と やさいスープ」
●「ほねくん と やさいスープ」の概要 ······ P4
●「ほねくん と やさいスープ」の演じ方 ······P5
●コラム①食べ物とごほうび ·····P10
●手遊び スープづくり P11
●コラム②共食~一緒に笑顔で~ P12
第二章 解説「ほねくん と やさいスープ」
●保護者の方への解説概要 ·······P13
●「ほねくん と やさいスープ」の中で用いた行動技法 … P13
●「ほねくん と やさいスープ」の解説例 P14
●コラム③空腹感をあじわおうP16
付録 導入「ほねくん と まねっこしよう」
●「ほねくん と まねっこしよう」のお話の概要······P17
●「ほねくん と まねっこしよう」のお話の流れ······P17
●コラム④小学校における保護者向け食育講演会での活用
学校栄養士による実践後の感想 ······ P19
●まねっこの歌 ·····P20
●コラム⑤幼稚園での活用を振り返ってP20
幼稚園の実践例
●会場の設営方法 ·····P21
●全体の流れ P21
●保護者の方からの感想 P22
that the start
制作者 P23

## この本を読む前に

### 「この本の特徴]

- ☆ 子どもが嫌いなもの苦手なものに"チャレンジ"するための具体的な方法を 紹介しています。
- ₩ 保護者がとる"行動"に着目しています。
- ☆ 保護者に向けた「ほねくん と やさいスープ」の解説も掲載しています。
- 親子で楽しみ、テーマを共有することを目的として作成されています。

## [この本の使い方]

パネルシアター「ほねくん と やさいスープ」だけ、パネルシアター「ほねくん と やさいスープ」と解説、「ほねくん と まねっこしよう」とパネルシアター「ほねくん と やさいスープ」と解説・・・のように自由に組み合わせて使えます。

第一章でパネルシアター「ほねくん と やさいスープ」の演じ方、第二章で解説「ほねくん と やさいスープ」の解説例、最後に導入「ほねくん と まねっこしよう」を掲載しています。また、この本の最後に、導入、パネルシアター「ほねくん と やさいスープ」、解説の3つを組み合わせて行った幼稚園での事例を紹介しています。

☆ 子どもに向けて用いる、保護者会の導入など、さまざまな場面で使えます。

この本は、親子観賞型として作成されましたが、子どものみ、保護者のみなど、演じ方、示し方を工夫すれば、対象者は問いません。コラム④では、学校栄養士が小学校の保護者を対象に行った例を紹介しています。

0

0

0