

偏食への取り組み～「おいしい！」が聞けるまで

姫路市立白鳥園

保育士 寺原紅 柴原由実

栄養士 八田英奈

調理師 壺さおり

【はじめに】

白鳥園のみかん組は、運動発達の遅れと自閉傾向を合わせ持つ子ども達のクラスである。今回は3歳児で入園した偏食のある2人の子どもへの2年間の取り組みを報告する。

【入園当初の子どもの姿】

A児：知的障害、自閉スペクトラム症
新版K式発達検査（2歳2ヶ月時）

姿勢・運動：1歳5ヶ月
認知・適応：1歳1ヶ月
言語・社会：1歳0ヶ月
全領域：1歳2ヶ月

- ・口腔過敏で口の中に哺乳瓶以外のものが入ることを極端に嫌がる。
- ・食べ物が口に入ると飲み込むことも出すこともできずに泣き叫ぶ。(離乳食がまったく進んでいない。)
- ・下を向いて走っていることが多く、周りのことが目に入っていない。
- ・人のことは好きで大人と簡単なやり取りをして遊ぶことができる。

B児：重度知的障害、自閉スペクトラム症

未熟児網膜症

新版K式発達検査（3歳4ヶ月時）

姿勢・運動：1歳1ヶ月

認知・適応：10ヶ月

言語・社会：8ヶ月

全領域：10ヶ月

- ・回る、揺れる等の感覚的な遊び、歌、手遊びを好む。
- ・感覚特性や見えにくさから、新しいものへの受け入れが難しい。
- ・限られたスナック菓子しか食べず、栄養を補うためエネーボ（栄養剤）を飲んでいる。
- ・人への関心が弱い。

【仮説】

- 子どもに関わるスタッフ（保育士、栄養士、調理師、OT、ST）で検討する。
- ・子どもの特性ゆえに知らないものへの不安が強く、新しいものへの受け入れが難しい。
- ・経験不足で知らないままのことが多い。
- ・不安の強い時期にいろいろなこと（食材、食具）にチャレンジするのではなく、安心できることを拓けるようにする方が重要ではないか。

【支援の方針】

保育

- 「知っている」ことを増やし、生活を豊かにし、遊びを拡げていく。
- 人との信頼関係、絶対的安心感を育て、人を支えにしてチャレンジできる力を育てる。

給食

- 安心して給食の時間を過ごすため、食べられるものを提供する。
- 食べられるものを提供しながら、新しい食材に挑戦する。
- 摂取量や食経験が広がるように取り組みつつ、就学に向けて支援していく。

家庭との連携

- 保護者の不安や焦りを丁寧に聞き、気持ちを支えていく。
- 園で試して食べられたものを保護者に情報提供し、家庭で試してもらったり、家庭で食べたものを園で試したりする。

【具体的な取り組み】

知っていることを増やす

◎身近な食材を知る。(見る、触る、知る)

○野菜の栽培

○いもほり

- ・「おいも」をテーマにした遊びを取り入れる。(いもほりごっこ)(写真1)
- ・いもほりに行く。
(掘り出す、見る、触る)
- ・調理して食べる。

(写真1) いもほりごっこ



○クッキングでミックジュース作り

- ・いろいろな遊びの中に取り入れる。(ペープサート、絵本)(写真2、3)
- ・遊びとつながりを持たせ、食材に興味を持てるようにする。
- ・楽しんでから実際に作り、飲む。

(写真4、5、6、7)

(写真2) ペープサート



(写真3) 絵本



(写真4) バナナを触る



(写真5) バナナを切る



(写真6) ミキサーで作る



(写真7) できあがったジュースを飲む



人との信頼関係を築き、安心感を育てる

○保育士と一緒に好きな遊びをしたり、楽しさを共感したりする中で信頼関係を築いた。

・好きな歌やわらべ歌を1対1でゆったり遊ぶことやスキンシップをとり、人と過ごす心地よさを感じる経験を重ねた。

○保育士が子どもの要求をしっかり受け止め、応えていくことで子どもの中に安心感が生まれ、要求を伝えようとする意欲が生まれる。

・指差し、手引きなどの子どもの要求にしっかり応える。

○保育士との信頼関係ができるまでは、絶対に無理強いしないことを徹底した。信頼関係ができると、保育士が勧めるものは食べてみようとする姿が見られ、褒められるともっと食べてみようとするようになった。

給食提供に関する工夫

< A児 >

1年目

- ・使い慣れているマグで好きなジュースを飲む。
- ・ジュースにとろみをつけて、スプーンで飲む。

2年目

- ・スプーンでベビーフードを食べる。
- ・にんじんピューレを提供する。
(写真8、9)
- ・食べやすいとろみ具合や味の好みに合うように分量を調整し、いつも同じ味、同じ食感で提供したことで安心感につながった。

(写真8) 計量する



(写真9) にんじんピューレ



- ・給食（ミキサー食）を食べる。
(写真10) 友達と一緒に食べる



- ・友達と一緒に遊ぶことが楽しい、食べるのが楽しい、友達と一緒にだと頑張ってみよう、という気持ちが育つ。

< B児 >

- ・食事の取り組みを長期的に捉え、新しいものは取り入れず、食べられるものを提供し、安心できるようにする。

1年目

- ・B児の食べられるスナック菓子を提供する。

2年目

- ・カリカリ食を提供する。
給食で使う食材をカリカリした食感の素揚げにして勧めてみる。
(ビーフン、スパゲッティ) (写真11、12)

(写真11) ビーフン



(写真12) スパゲッティ



- ・手に取ったが食べようとしなない。保育士がB児の前でカリッと音を鳴らしてみると音に反応して食べることができる。
- ・B児は、手触り、固さ、音、色などにこだわりがあることがわかる。せんべいや野菜チップスが食べられるので、ごはんをせんべい状にすると食べられるのではないかとSTと栄養士が検討する。

① 米せんべい（塩味）、チーズせんべい、鮭フレーク味の米せんべいを食べる。

（表1）鮭フレーク入り

米せんべいの変化

ごはんの量	50g	80g	100g	100~
調味料/具材	塩 かたくり粉	塩 かたくり粉 すりごま 鮭フレーク 小さじ2	鮭フレーク 大さじ1 or 魚の塩焼き 30g	鮭フ 大さ 0 魚の塩 6g
厚さ	1mm	1~2mm	1~2mm	2~

一定の厚さにすることが大事！

カリカリ、バリバリな食感

少し柔らかく

醤油味
ごま味

塩味
鮭フレーク

チーズせんべい
たんぱく質
カルシウムを補給

② 色の薄い野菜の入った米せんべいを食べる。

（表2）色の薄い野菜入り

米せんべいの変化

ごはんの量	150g	150g	100g
調味料/具材	塩 かたくり粉 すりごま 鮭の塩焼き 60g	鮭の塩焼き 60g + 色の薄い野菜 約 20g	給食から1品 約40g
厚さ	3mm弱	3mm弱	3mm弱

鮭フレークを混ぜた普通のごはんが少しずつ食べられるようになる

表面がカリカリするくらい

パン耳ラスクなどの甘い味を食べられるようになる

大きく切った青菜類

小さく切った色の薄い野菜

パンやさつまいものおやきを食べられるようになる

（写真13）

色の薄い野菜入りの米せんべい



- ・野菜が大きかったり、青菜類が混ぜてあったりすると食べない。色の薄い野菜を小さく刻んで入れるように工夫する。

③ 一口おにぎり、ロールパン、さつまいものおやきを食べる。

（写真14）さつまいものおやきを食べる



- ・人への意識が少しずつ広がり、大人や友達が食べているものを見たり、給食が配膳される様子を見たりする姿が出てくる。塩味以外にも甘い味も食べられるようになり、味の幅が広がる。

家庭との連携

- ・家庭、園での様子を伝え合い食べられるものを探したり試したりして連携する。
- ・家庭でうまくいかないことは丁寧に話を聞き、方法を一緒に考えたり焦らずに進めていくことを伝えたり、保護者の頑張りを認めたりして、保護者の気持ちを支えていく。
- ・家庭で食べられたものは様子、メーカー、食感など細かく聞き取りをし、保育士から栄養士や調理師に伝え、できる限り同じものが提供できるようにする。
- ・園で試して食べられたものを保護者に情報提供し、家庭でも試してもらうようにする。

【考察】～「おいしい！」を聞くために～

毎日の生活や遊びの中で周りのことに気づく力を育て、知っていることを増やし、安心できるようにすることが大切である。また、人への興味、関心、安心感や信頼感を育て、人が支えとなることで子どもの世界が広がり、食事も進んでい

くのだと考える。成長の中でつまづいているところを育て、大人に気持ちを支えられながらチャレンジする心を育てることで、子どもは周りのことに気づき、興味を持って自分から関わり、世界を拓げていくことができる。子どもが食事を楽しむようになるには、食事だけを切り取って考えるのではなく、多角的に子どもを見ることが大切である。

今回は、子どもと関わるスタッフと一緒に、どうして食べられないのか、味なのか、食感なのか、形態なのか、食具なのか、もっと他に理由があるのか、それぞれの職種の視点で検証し、アプローチの仕方を考え、実践した。他職種と協力しながら子どもの好きな味や食感を探り、工夫すると共に、子どもの心を育て、安心できるものを提供することで子どもが食べることを楽しみ、おいしいと思えるようになった。

今後も家庭や多職種とも連携し、それぞれの専門性を活かし、偏食のある子どもが食事の楽しみや喜びを感じることができるように取り組んでいきたい。

本文は令和元年度の近畿肢体不自由児療育施設連絡協議会療育研究大会にて発表したものを加筆修正したものである。なお、写真の掲載については保護者の承認をいただいている。