

「元気いっぱい・笑顔いっぱい」



特別支援教育統括コーディネーター 加賀谷 勝



「白いものしか食べないんです」

ある小学校から、「給食の時間、白いものしか食べない子どもがいます。どうしたらよいですか」という相談を受けました。以前、赤いものがだめ、冷たくなると食べない、野菜が苦手などの子どもと出会ったことがあります。食べ物の好き嫌いが激しい背景には、わがままではなく、特定の刺激に対して敏感さをもっていることが少なくありません。「〇〇食品」のカレーしか食べないというほど、味覚にこだわっている場合もあります。今回は、偏食の背景に感覚過敏（味覚、食感、嗅覚等）がある場合の対応について考えます。

【とっておきの対処法】

- ・焦らず、無理に直そうとしない。
- ・どのような感覚が苦手なのかを把握する。
- ・できるだけ嫌な感覚のものを取り去る。
- ・一口からチャレンジできるように、切り方や調理方法、味付け、盛り付けを変えてみる。（味覚は視覚に左右されることが多い）
- ・少しでも口に入れたことを認める。
- ・偏食を直すことよりも、1日3回食事をとることを優先する。
- ・子どもと一緒に育てた野菜や買い物をした食材を使った料理を作って食べる。
- ・周りがおおいしそうに食べる。
- ・偏食に対する周りの子どもの理解を得る。
- ・この人と一緒なら「食べてみようかな」と思える信頼関係を築く。



【食に関するとっておきの話】

- ・離乳の開始は、生後5～6か月頃から約1年かけて、無理をせず、母乳やミルク以外の食べ物に慣れる大切な時期です。ひとさじから始め、飲み込み、舌触り、味に慣れ、ゴックンと飲み込めるようになったら、7～8か月頃から舌でつぶして食べるモグモグ期、9～11か月頃はカミカミ期へと移行します。カミカミ期が上手になり、栄養素の大部分を食事からとられるようになったら離乳食の完了です。
- ・開始に当たり、不安や戸惑いはつきものです。赤ちゃんは、いろいろな食材と出会っておいしさや味を覚えます。一緒に食べる人がいることで、多くのことを学びます。また、離乳食をゴックンできるのは、そばに信頼できる人がいるからです。
- ・他者と食べる回数が多いと、主食、主菜、副菜をバランス良くとれるようになります。
- ・「食」という字は、「人を良い」と書き、「人を良くする」と読めます。みんなとおいしく食べることで、健康な心と身体が作られます。

- ・食事は、信頼できる仲間と「楽しく・おいしく」食べましょう。
- ・感覚過敏に対しては、「理解をする・無理をしない・予防する・許容範囲を設ける・代替手段を活用する」を心掛けましょう。



とれたて直送便



〇星に願いを～ある保育園の七夕飾りより～

ある調査では今年の大人の七夕願い事ランキングは、1位「家族のこと」、2位「健康のこと」、3位「お金・給料のこと」が上位でした。先日ある園を訪問したとき、「虹になりたい」と書かれた夢のある短冊に心を奪われました。その短冊に触れながら、「一日も早くコロナが終息し、夢が叶うように」と、そっとお願いしました。