

タイトル

偏食まみれの小学生がどんな食べ物も喜んで食べるようになった秘密。悠食育メルマガに登録いただきありがとうございます。

本文

はじめまして！

金子といいます。

管理栄養士で一児のパパです。

ネット上では「悠(ゆう)」と名乗っています。

まず始めに、

僕のメルマガに登録していただきありがとうございます。

このメルマガでは、

管理栄養士である僕が

食育で子どもたちの偏食や小食を改善してきた方法と、

そのもとになる知識をお伝えしていきたいと思います。

なぜ僕が食育を発信しているのか？

それは、僕自身が食育に救われて  
恐怖におびえる毎日から  
心から楽しく生きていける日々になったからです。

僕は昔、偏食で親や先生を困らせてばかりいました。

それが、食育に出会ったことで  
どんな食べ物でも食べたいと思えるまでになったんです。

ひどい偏食で食べるのが苦痛→どんな食べ物でも食べるのが楽しい  
と大きく変わった経験から

今度は「食育を伝える側になりたい」と思い

現在は管理栄養士として、  
食を楽しめる親子を増やすことに取り組んでいます。

つまり、このメルマガを読んでいただければ、  
あなたも食育のやり方がわかり、

子どもの偏食や小食、欠食、食べることに集中してくれないといった  
食事時間の子どもの行動に振り回されず、  
心穏やかに子どもと接する方法が学べます。

さらに、食育の効果を上げるための、  
子どもの気持ちを考えた接し方についてもお話ししていくので、  
ぜひチェックしてみてください。

お約束のメルマガ登録特典は5分したら別のメールで届きます。

食育って何をやればいいのかというところから、  
具体的にどう生活の中で使っていけばいいかまでガッツリお話ししているので、  
ぜひ受け取ってご覧になってみてください。

それでは、今回のメールは初めましてとなるので、  
簡単に僕の自己紹介をしていきたいと思います。

悠ってこんな人なんだというのを知ってもらえたらなと思います。

ラフに書いていくので、  
リラックスして読んでもらえたらなと。

## 目次

1. 偏食で親を振り回した幼少期
2. 食育との出会い
3. 自分も食育をしたいと管理栄養士を目指す
4. 食育を学んだあとの世界

1. 偏食で親を振り回した幼少期

改めまして、悠です。

僕は現在管理栄養士として働きながら、  
食育の情報発信をしています。

食育って聞くと、

最近になってこそ誰でも聞いたことがある言葉になってきましたが、  
始めのころはあまり大事なものだと思われていなかったんです。

「飯食うだけで何が教育だ」

こんな風に言われていたころもあります。

実際、僕も同じような批判をよく目にしました。

でも、食育をすることで子どもたちの笑顔が見れたり、  
子どもの食で困っている保護者の力になれたり、  
自分の子どもにも将来の健康な食生活をプレゼントしてあげることができます。

今でこそ人に食育を教えられるまで成長できましたが、  
保育園年長から小学校時代の僕は、  
とにかく食のこだわりが強く、  
偏食で周りの大人たちを振り回していました。

家では、  
苦手な野菜や食べられないものが出てきたら  
全部食べきるまで食事の時間が終わらず、

「どうして食べられないの？」

「いつまでそうしてるつもり？」

「ほかの子は食べられてるんだよ？」

と言われ続けていました。

僕の母も、

僕が食べられるようになるために料理を練習して

食事に工夫をしてくれていました。

味を甘くして見たり、すぐに飲み込めるように柔らかくしてみたり、野菜は刻んで肉の中に隠してみたり、原型なくなるまで煮込んでみたり……

でも、どうしても食べることはできませんでした。

残ってしまったあとの、

母の悲しそうな顔が今でも思い出せます。

子どもながら、自分のために母が毎日努力していたことが伝わっていたので

「頑張って作ってくれてるのに、食べられなくてごめんなさい」

「食べなきゃいけないのはわかるけど、見るのもつらいんだ」

「こんな気持ちになるくらいなら、もう何も食べたくない」

と、母への申し訳なさや、食べられないことへの悔しさを感じる毎日でした。

学校では、

当時完食指導(残さず全部食べろ!)が盛んだったこともあって、

全員食べきるまで片づけないという、今思えば意味不明なルールがありました。

さらに壁にはカレンダーが貼ってあって、

全員完食した日はシールを貼るというシステムでした。

そんな中で

偏食の激しい僕は食べきれぬわけもなく、

いつも教室の隅、一人で給食を食べ続けていました。

掃除の時間になっても減らない給食とにらめっこしている僕を、

先生は叱り、友達はバカにして笑っていました。

「お前のせいでシールが貼れない」

「そんなのも食べられないなんてカッコ悪い」

はっきり言って地獄です。

「なんで食べられないだけでこんなに嫌な思いをしないとイケないの？」

「もう食べたくない」

そうずっと考えていました。

## 2. 食育との出会い

そんな生活を送っていたある日、

栄養士の先生が食育をしてくれる時間がありました。

この時の食育はちゃんとした45分の授業じゃなくて、

「簡単に食べ物と体の中での働きについて学ぼう」みたいな感じだったことを覚えています。

(たしか15分くらいだったかな)

ただ、それまで食べ物を

味を楽しむもの、食べろと言われるからイヤイヤ食べるものだと考えていた僕にとっては、全く新しい視点でした。

「この野菜はこうやって育って、

食べたら体の中でこんないいことをしてくれるんだよ。

いつも給食で出ている野菜も、



農家の人「おいしく食べてくれるといいな」と思って  
愛情たっぷりにつけてくれているから食べてみようね。」

それまでの僕は「自分が食べたいかどうか」だけで考えていて、  
少しでも嫌いなら食べる気がなくなっていました。  
「なんでこんなまずいものを食べさせられてるの、もう嫌だ」とばかり考えていました。

でも、この食育で  
食べ物が自分の目の前に来るまで苦勞している人がいること、  
食べ物が体の中に入ると、自分のためにいい働きをしてくれること、  
食べ物は大事に育てられてきたことを知りました。

それを知って僕は、  
「ちゃんと食べないと食べ物を作るために頑張ってくれた人が悲しむんだ」  
「野菜は僕のために頑張ろうとしてるのに、僕は全部食べなかったんだ」  
「僕が食べられるようになれば、作ってくれた人とか食べ物も喜んでくれるかも・・・！」  
と考えるようになりました。

今考えればとてもシンプルな食育でしたが、  
当時の僕にとっては「食べる！」と強制される以外の優しいアプローチだったので、  
「ちゃんと食べられるようになったら、ママも食べ物も喜んでくれるかなあ」  
「今度は頑張って一口食べてみようかな」

と思えるようになっていました。

この時の体験で、僕は食べることに感じていた少しずつなくなっていく、  
小学校2年生の頃には、  
一口も食べられなかったナスやピーマンを少しだけ食べられるようになり、

小学校4年生になると  
味付け次第ではどんな野菜でも食べられて、

卒業するころには  
どんな味でも食べられないものはほぼなくなっていました。

偏食が治るところか、むしろ食べるのが大好きになっていました。

美味しくなんでも食べられるようになってから、  
母から「そんなにおいしく食べてもらえて私もうれしいよ、ありがとう」と言われました。

この時は「食べられるようになってよかったなあ」としみじみ思いました。

また、僕があまりにおいしそうに食べるので、  
祖母がいろんな食べ物を持ってきてくれるようになりました。

祖母は農業をしていたので、どの食べ物も新鮮でおいしいです。  
それをそのまま味わうことができるのも幸せでした。

なんでも食べられるようになってから成長のスピードが一気に増して、  
体重も増えて身長も伸びていきました。

小学校卒業時点で、同級生の中で一番背が大きかったです笑

あと、友達との関係もよくなりました。

食べることで困らなくなったので、  
給食の時間に友達と食べながら話ができるようになって  
仲のいい友達が前よりも増えていました。

この経験のおかげで、その後の成長の過程には食べることが中心にありました。

毎年春に家族で花見に行って、  
なぜかモスバーガーを食べるといふ家族行事があったんですが、  
一番野菜が多いやつを選んで、それを2個食べたり笑

地域のお祭りに友達と行くと、

絶対に屋台を全制覇したくて端から端まで食べつくしていったり笑

なにも気にせずおいしく食べられるって本当に幸せだなってかみしめていました。

### 3. 自分も食育をしたいと管理栄養士を目指す

ひどい偏食につらい思いをしながらも、

食育によって食べるのが好きになったことで

僕の生活は一気に明るくなりました。

この経験から、

「将来は何か食べ物に関係する仕事がしたいな」

と考えていました。

食べ物関係といってもたくさんあって、

料理を作る調理師や、魚を獲る漁師、野菜を育てる農家、牧場・・・

何がいいか悩むくらいでした。

母の実家が農家だったので、結構真面目に農家になろうかと考えていたこともあります笑

ただ僕は、幼少期の偏食に悩み食育に救われた経験が強い感覚として残っていたので、

「偏食で食べられないものが多くてつらい思いをしている子どもや、

間違っただけで食べることを苦痛に感じている子ども、

食べられないことでいじられて楽しく食べることができない子ども、

そんな子どもたちが少しでも食べることを楽しく感じられるような手助けができればいいな」

と思い管理栄養士を目指すことにしました。

管理栄養士が取れる大学は何気に偏差値が高いので、受験勉強は必死にやりました。

食育を受けてから、

栄養素や食べ物の消化吸収に関する授業がある理科に集中できるようになっていて、

そのおかげか数学や物理は苦手でしたが、

生物だけはほぼ何もしなくても高得点が取れるようになっていました。

そのかいあって、晴れて大学に入学し、

国家試験の合格と

子どもの抱える食べることへの苦手意識解消のため

勉強を始めました。

#### 4. 食育を学んだあとの世界

それから4年間、

体の仕組みや食べ物の特徴、人の行動を変えて食生活を整える方法など

幅広く勉強していきました。

「偏食で食べるのがつらい」

「食べられないことで嫌な思いをするのがつらい」

そんな昔の自分のような気持ちを

子どもたちにさせたくないという一心でした。

また、大学の授業だけでは知りたいことが補えなかったので、

自分で本を買いあさり勉強していました。

1万、3万、5万・・・

書籍代だけでも結構な額になっていましたが、

有料で開かれるセミナーに参加したり、

教授に無理を言って専門家の集まる勉強会に参加したり、

食育のイベントに参加して主催者の人とお話をしたり

少しでも学びになりそうなことにはお金も時間も惜しみなく使いました。

学費だけでも年間115万かけていたので  
4年間で学びに500万以上は使っていました。

でもそれだけ費やしたかいあって  
食育に関する知識は  
同じ大学の誰にも負けないと言えるくらいにはなっていました。

そうやって勉強していたら、  
4年生の頃に行った小学校で  
偏食で給食を残す子が多い6年生のクラスで  
その子たちの偏食を改善することができていました。

もちろん初めからうまくいったわけではありませんでした。

それでも食育を続けていくことで  
嫌いな野菜が一口も食べられなかった子や  
食べるのが楽しめなくていつも給食を残していた子が、  
「今日は一口食べられた！」  
「野菜食べてみるとおいしいね！」  
「先生の話聞くと食べるのが楽しくなって全部食べちゃった！」  
「家でも頑張って食べようと思った！」  
と、食べることに前向きになっていきました。

それから

自分から苦手な味の食べ物に挑戦したり、

前の日よりたくさん食べようとしてくれたり、

友達と楽しそうにおかわりしていたり、

食べることへの意識が変わるだけで、こんなに行動が変わるんだと実感しました。

子どもが食べることに興味を持って、

楽しく食べられるように授業の流れを考えていましたが、

目に見えて結果が出ると涙が出るくらいうれしかったですね。

昔の偏食でつらい思いをしていた自分が、

どうしたら楽しくなんでも食べられるようになっていたのか、

考え抜いてきてよかったと心から思いました。

その後、僕は思いました。

今度は子どもたちはもちろんだけど、

・子どもの偏食が激しくて、食べさせるためにあの手この手を尽くすことにつかれている



- ・ご飯を作る度に「いらぬ」と言われたり、一生懸命作った料理で野菜だけよけられて「作った意味ないや」と悲しい思いをしている
- ・全然食べない子どもを強く叱りすぎて泣かせてしまい罪悪感を感じている
- ・小食の子どもにたくさん食べることを求めすぎて、逆に食べなくなってしまうている

そんなお母さんたちの力になればな、と。

そのために家庭でも実践できて

子どもの食べることへの意識と行動を変えられるように

「全然食べない子どもでも、自分から喜んでなんでも食べるようになる食育」

のメソッドを体系化し、発信しています。

いかかでしたか？

僕の人柄について少しはお伝え出来たかなと思っています。

読んでみてわかったかもしれませんが、

僕自身、子どもの頃は本当に「食べる」ということで悩んでいました。

- ・嫌なのに無理やり食べさせられる

- ・食べられないことでいじめられる、笑いものにされる

本当につらかったです。

だから僕は、偏食の子どもの気持ちが痛いほどわかります。

1日3回必ず怒られる時間がくるのって、本当に恐怖です。

そして偏食で悩むのは子どもだけではなくありません。

親も同じだと思います。

- ・どうしたら食べてくれるの？

- ・どうしたら子どもの成長にいい食事が作れるの？

- ・どうしたら子どもの食で怒らなくてよくなるの？

今まで保護者の方にお会いしてきた中で

こう思ってる人って本当に多くなってしまいました。

食事の時間は毎日やってくるので、  
子どものために頑張って作ったものを  
毎回食べてもらえないのは本当につらいですね。

でも結局、これって食育を学んでしまえば解決するんです。

かたくなに野菜を食べない子が、いつの間にか普通に食べていたり  
小食で毎日残していたのに、気づいたらおかわりをするようになっていたり  
叱るばかりで暗い雰囲気だった食卓が  
楽しく笑顔にあふれた楽しい時間になっていきます。

将来的には、お母さんが何もしなくても  
子どもが自分から台所に立ち  
健康的でおいしい食事を作っている……

こんな未来が待っているかもしれません。

なので、少しでもあなたが子どもの食で悩んでいるのなら

明日からのメールを楽しみにしててください。

子どもの食の問題を改善し、子どもと楽しい食事時間を過ごすヒントが得られると思います。

P.S.

ぜひメールを読んだ感想をください。

送って頂いた全てのメールに必ず返信するので、

「うちの子も偏食で全然食べない」

などの悩みがあれば、ぜひ教えてくださいね。

なにかお力になれるかもしれません。

それでは明日から、物語の最後にお話した

「全然食べない子どもでも、自分から喜んでなんでも食べるようになる食育」

について詳しくお話していくので、

ぜひ楽しんでいただけたらと思います。

それでは！

