

タイトル

【あなたは信じますか？】野菜を見たら脱走する子が、笑顔で完食する魔法

本文

こんにちは、悠です。

昨日のプレゼントはもう見ていただけましたか？

追加プレゼントのお知らせもあるので、期限が切れる前にぜひ確認してみてくださいね。

↓↓↓↓

%url6%

いきなりですが

あなたは

「子どもの偏食や少食を直すには  
子どもの食べやすい料理を作ることが効果的」

って思っていないですか？

確かに、

味付けを変えたり  
切り方や食感を変えることで

苦手な食材を食べられるようになることもあります。

でも

毎日・毎食 料理を頑張るのって  
すごく大変ですよ。

お母さんが「食べて欲しい」と  
一生懸命工夫してご飯を作ったのに

子どもにあっさり残されてしまった時なんてもう...

虚しくなって泣きなくなったり  
イライラが爆発して子どもを叱りつけてしまったり

悲劇じゃないですか？

何が言いたいかというと

偏食や少食の改善のためにお母さんがすべきなのは、  
料理を頑張ることじゃないよってことです。

結論から言うと

食育をすることで

「お母さんが料理の試行錯誤を頑張らなくても、  
子どもが勝手に喜んでご飯を食べようになる」

そういう魔法のような未来が待っています。

今日は

そんな魔法のような  
食育を実践していたお話をしたいと思います。

これは大学4年生の頃のこと。

僕が実習中に会った子で、  
Dくんという子がいました。

小学校3年生で、  
普段は大人しい雰囲気。

友達とも仲が良く、  
先生方からの評判もいい優等生。

そんなDくんには  
ある問題があったのです…

それが極度の偏食でした。

Dくんは苦いものが大の苦手で、  
基本的に野菜は見るだけで

「これ食べない！」

と残してしまうほど。

給食によく並ぶ、  
きゅうりやキャベツ、ピーマン、  
白菜はいつも残してあって。

さらに、食感が嫌いなのか  
トマトやナスもよく残されていました。

食べること自体にも  
あまり興味が無いようで  
食べる量も少ない状態。

身長伸びが悪いことで、

保健室の先生から担任の先生へ

「給食ちゃんと食べさせてあげてください」

と連絡が入ることもあったそうです。

毎日先生がDくんに働きかけても、  
Dくんの偏食が良くなることはありませんでした。

そんなDくんのいるクラスで、  
僕は食育をすることになったのです。

実習は短期間で多くのクラスを回らなければいけないので、

Dくんのクラスに行くことができるのは  
たった1週間しかありませんでした。

当時の僕は、

「偏食がちの子がクラスにいるらしい」

ということしか知らなかったので、

その偏食がどれだけ激しいものなのか  
全く想像していませんでした。

そして迎えた1日目。

給食の時間にクラスに向かった直後、  
信じられない出来事が目の前で起こりました。

その日の給食は、  
副菜に「ほうれん草の胡麻和え」  
が出ていたのですが、

なんとDくんは

「これ嫌だ！！」

と、ほうれん草のお皿をひっくり返して、  
そのまま教室から走り去ってしまったのです。

担任の先生は、  
一瞬呆気にとられた後  
急いでDくんを追いかけていきました。

あまりの出来事に、  
僕はその場で立ち尽くすことしかできませんでした。

その後、  
床に散らばったほうれん草を片付けながら、  
だんだん悲しい気持ちが溢れてきました。

その日の調理は僕も参加していて、

「逃げたいほど不味かったのか...」

と自分の努力が否定された気がしたからです。

でも、ただ落ち込んでいるわけにもいきません。

Dくんの偏食は成長にも影響が出るほどなので、

「何とかしてDくんの偏食を改善しないと」

と直感で思いました。

それから僕は、  
持っている食育の知識をフルに使って  
1週間Dくんに食育をしました。

最初はDくんの  
頑固な偏食を変えることはできませんでした。

2日目には、また脱走されるほど。

でも、続けてかかわっていくうちに

3日目の最後には

「明日は一口食べてみようかな」

と興味を持ってくれて。

4日目には、  
宣言してくれた通り

頑張って一口食べられるようになったんです...！

その時は、  
「先生！一口食べられたよ！」

と嬉しそうに教えてくれました。

6日目には、  
野菜がどれだけ入っていても  
給食を完食できるようになっていました。

「すごい！全部食べられた！」

と、本人もびっくりするほど笑

そして最終日の7日目には、  
食べることが大好きになったようで。

完食は当たり前で  
おかわりまでするようになっていました。

「給食って美味しいんだね！」

と、満面の笑顔で  
友達と給食を頬張るDくんの様子が  
今でも印象に残っています。

この話をすると、

「本当は給食に工夫したんじゃないの？」

「Dくんだけ食べやすいように配慮をしたんじゃないの？」

と言われることがあります。

でも、  
僕は食育をしていた1週間の間、  
給食に何も手を加えていません。

献立の通りに調理を進めました。

それでも、

たった1週間で

苦手なものを食べようと頑張ることもできなかった子が、  
自分の意思で食べることを楽しめるようになりました。

こんな魔法みたいなこと、  
子どもの偏食や少食で悩んでいる方にとっては  
にわかには信じがたいかもしれませんね。

でも本当に  
僕は何も難しいことはしていません。

ただ、食育をしてあげただけです。

そしてこれができるようになると、  
子どもの食のストレス激減します。

「なんで食べてくれないの・・・？」

「なんで言うこと聞かないの・・・？」

と悩むことは減っていくし、

日々の料理の試行錯誤で  
疲れ果てることからもおさらばです。

ちゃんと食べられるようになるので、  
体や心の成長もスムーズに進みます。

何も言わなくても自分から喜んで食べるようになるので

「食べなさい！」と厳しく叱る必要もなくなって、

悲しそうな子どもの顔に罪悪感を覚えることもないでしょう。

親としての自信もひとしおだと思います。

僕の経験談でもお話した通り、

食育ができるようになれば、  
子どもは自分の意思で  
何でも喜んで食べるようになってくれます。

そうすると、

わざわざ子どもが気に入るような味付けや調理方法を調べて練習したり  
食べないからといって厳しく叱る必要がなくなるので、

ストレスフリーで子育てを楽しむことができるようになります。

もはや魔法ですよね笑

そんな魔法の食育で子どもが変わったら  
あなたはどんな子育てがしたいですか？

ぜひあなたの理想の生活を教えてくださいね。

それでは、また明日のメールで！

P.S.

アンケートもお待ちしています。

特別な追加プレゼントもあるので

ぜひ確認してみてください。

明日までなので、お早めに。

↓↓↓↓

%url6%