

タイトル

【失敗談あり】9割の食育は間違っています

本文

こんにちは、悠です。

あなたは

子どもが喜んでなんでも食べるようになるには

どんなことが必要だと思いますか？

今回は

「大事なポイントを外して食育をすると  
むしろ子どもの食べる楽しみを奪ってしまうことになる」

というお話をしたいと思います。

僕は食育を始めてすぐの頃

子どもが食事を楽しむために一番大切なことがわかっていなくて  
大失敗してしまったことがあるんです。

子どもの偏食を改善するどころか

食べることが辛くて苦しくて仕方がない状態にまで  
追い詰めてしまいました。

それは、僕が小学校で食育を始めてすぐの頃のこと。

ちょうど3年生のクラスに行った時のことです。

そのクラスには  
偏食が激しくて  
野菜を一切食べない子がいました。

この子をOくんとしますね。

僕が実習に行った学校は  
一度よそった給食は減らさないという決まりがあったので

Oくんは初めから  
あまりたくさん盛らないように給食係の子にお願いしていました。

Oくんなりの努力だったのでしょう。

でも、どれだけ野菜の量を減らしても  
Oくんのお皿にはいつも野菜だけ残っていて。

給食の終わりのチャイムになると  
決まって1番最後に  
こっそり野菜だけ捨てにきていました。

いつも少し悲しそうな顔だったのが印象に残っています。

そこで、  
僕はOくんが野菜を食べられるよう

給食の時間に  
個別に食育をすることにしました。

僕は  
1日毎に違うクラスに入って

給食を食べながら食育をする  
ということをしていたので、

Oくんのクラスに入った時に、  
Oくんの隣に机をくっつけました。

その日は、  
ちょうど副菜に  
「ほうれん草の胡麻和え」  
が出ていた日でした。

僕は聞きました。  
「ほうれん草あんまり好きじゃないの？」

するとOくんはこう答えました。  
「苦いから食べたくないけど、食べなきゃいけないから……」

Oくんは、苦いものを苦手にしていました。

給食の味付けは  
基本的に薄くするようになっているので、

余計に苦さが際立って  
食べたいと思えなかったのでしょう。

偏食の改善には、

「どれだけ少なくてもいいから、まず一口食べてみる」

が効果的だと知っていた僕は、  
まずOくんに一口だけ食べられるようになってもらおうと考えました。

それから、僕はOくんのクラスに行くたびに  
Oくんに声をかけ続けました。

「今日は一口だけ食べてみよう？」

「きっとおいしいよ！」

「食べたら体が元気になるよ！」

「ほうれん草が、僕を食べて！って言ってるよ！」

「この野菜も農家の方が頑張って作ったから、  
残したら作ってくれた人たち悲しんじゃうよ」

...

思いつく限りの励ましの言葉を  
Oくんへ投げかけました。

でも、毎回決まってOくんは

「でも、食べたくない。ごめんなさい。」

と、一口も食べることはできませんでした。

それでも、僕は諦めずに  
Oくんへ声かけを続けました。

しばらくそんなことを続けていると、  
ある時からOくんが学校を休むようになってしまったのです。

原因を聞いて愕然としました。

「給食の時間が辛い」

「食べることを強制されるのが苦しい」

「僕は食べたくないのに、頑張れって言われる」

「学校が楽しくない」

僕がやっていたことが、  
全て逆効果になってしまっていたのです。

「僕のせいでOくんが食べることを嫌いになってしまったかもしれない。」

「あんなに勉強してきて、なんでうまく行かないんだ……」

当時の僕には原因が全く分かりませんでした。

結局Oくんは、  
そのあとすぐに

保護者の仕事の関係で  
転校していきました。

僕はOくんの偏食を良くしてあげたい一心でしたが、  
結果的にそれが裏目にでて、  
逆に食べるのがさらに苦しくなるまで追い詰めてしまいました。。

今でもその時の悔しさと、  
Oくんへの申し訳なさは忘れられません。

あなたも  
そんな経験ありませんか？

子どもに食べて欲しい一心で、

料理の味を工夫したり  
子どもの好物に混ぜてみたり。

食卓で  
食べてもらえるように励ましたり、  
美味しさを頑張っって伝えたり。

これが間違いだというわけではありません。

でも、「これだけ」だと間違いだったんです。

どんなに大人が  
「食べてもらいたい！」と頑張っても

子どもに  
「食べたい！」という気持ちが無ければ  
それは押し付けになってしまいます。

子どもにとってみれば、  
毎日毎食プレッシャーと戦っているようなものです。

〇くんが学校に行くことすら嫌になってしまったのも、今ならわかります。

だから、

本当に食べてもらいたいと思うのなら、  
子ども自身が「食べたい！」と思って、  
これから先も食べ続けられるような食育を  
しなければいけません。

でも、世間の食育は  
これと正反対のことをしています。

ひたすら、

子どもが食べられる料理を教えていたり、  
成長に役立つ栄養素を学ばせたり、  
栽培や収穫の体験ばかりさせたり・・・

これって、  
全部子どもの気持ちを考えてないんです。

そうじゃなくて、

子ども自身が  
食べたい、食べ続けたいと思えるように

食べることへの興味を引き出したり、  
考え方や価値観を身につけさせてあげた方が、

子どもは食べることに前向きになって  
どんな食べ物でも  
自分から食べることに挑戦するようになります。

あなたも  
レシピ本を買い漁って子どもが喜びそうな料理を試行錯誤する日々から抜け出し、  
毎日ストレスフリーでキッチンに立つことができるようになります。

これさえできれば、  
子どもは作った料理を文句も言わず美味しそうに食べてくれるので、  
もうあなたは、できない自分を責め続けることも、  
食べない子どもを叱りつけて罪悪感を感じることもなくなるでしょう。

僕のような失敗をしないためにも、  
今回の話は  
ぜひ心に留めておいてほしいなと思います。

それではまた明日のメールで！

P.S

読者さんから

「食べることへの興味を引き出す」  
「考え方や価値観を身につけさせてあげる」

って、具体的にどうすればいいの？  
どんな考え方をすればいいの？

という声をいただくことが増えたので

「子どもの食べることへの意識を変えて、  
なんでも喜んで食べられるようにする講座」

を作ることにしました。

子どもの食事に悩まされる生活が  
子どもの興味に応える生活に変わる。

そんな内容です。

詳しくは明日のメールでお伝えしますね。  
楽しみにしておいてもらえると嬉しいです。

P.P.S.

もし、

子どものために頑張ったのにうまくいかなかった・・・

努力してるのに逆効果だった・・・

そんな経験があれば、  
ぜひ返信で教えて下さいね。

