

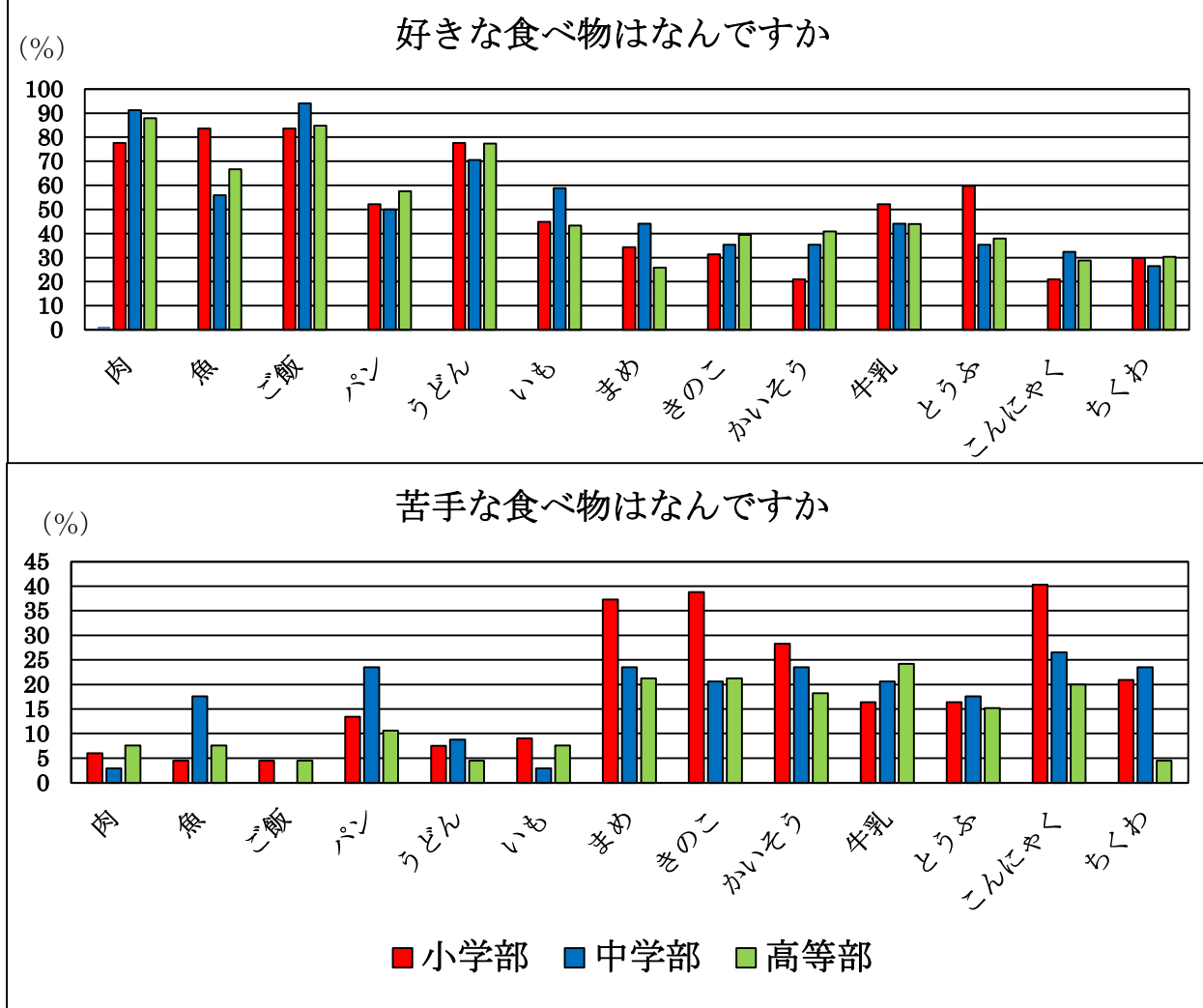


令和 5年 1月
栃木県立足利中央特別支援学校

保護者の皆様には食生活アンケートに御協力いただきましてありがとうございました。結果についてまとめましたので御覧ください。結果をもとにして1月の給食週間に児童生徒が食べ物に関心を持てるような内容の取り組みを実施する予定です。

食生活アンケートの結果について

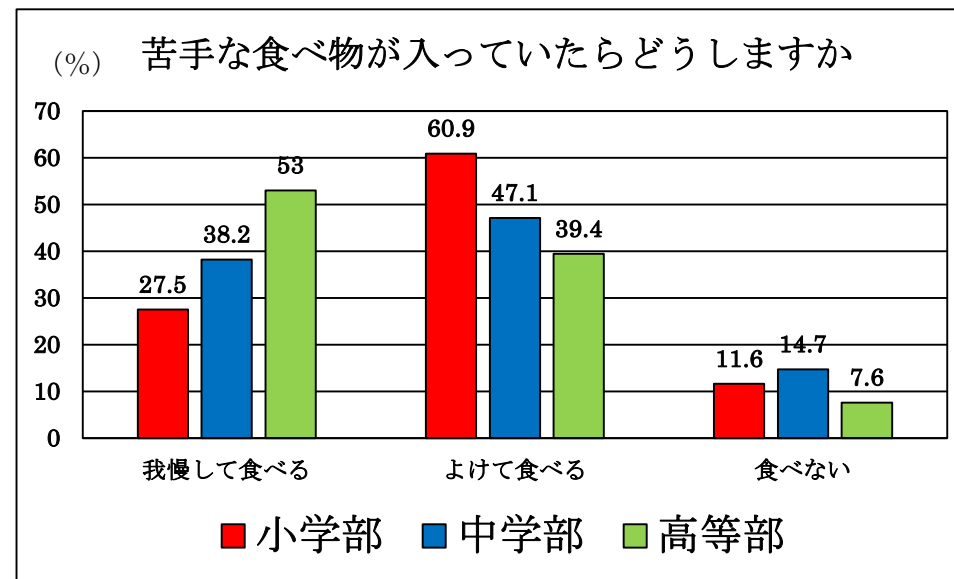
1. 好きな食べ物・苦手な食べ物はなんですか（複数回答）



好きな食べ物・苦手な食べ物を提示した食品の中から選択してもらいました（複数回答）

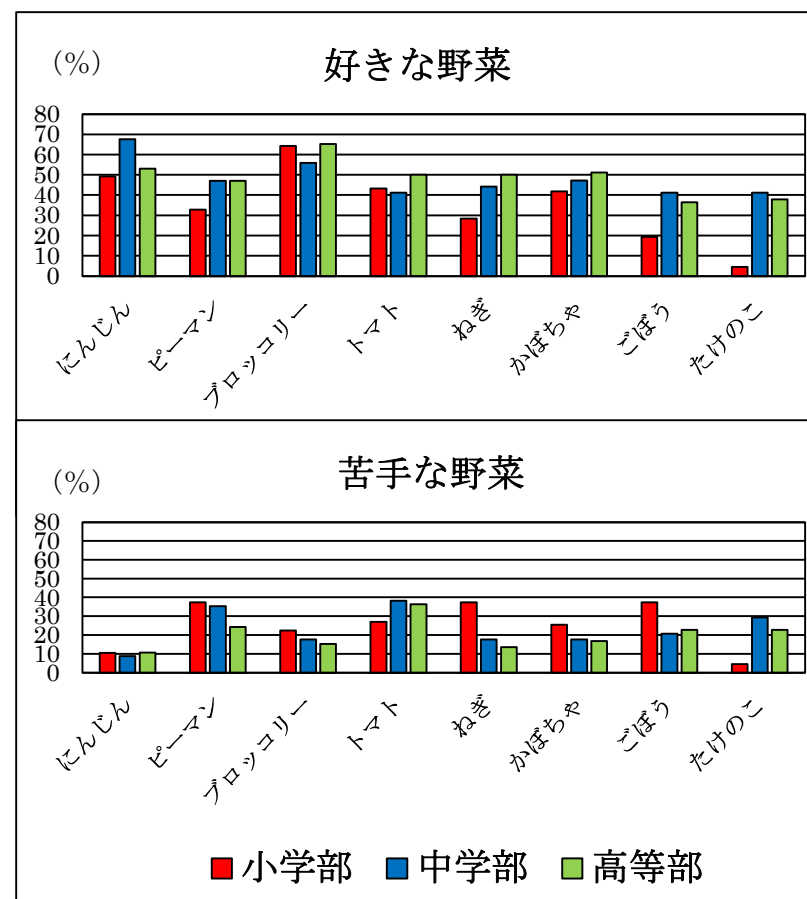
全体的に肉、魚、ご飯が好きな児童生徒が多く、小学部では豆やきのこ、かいそう、こんにゃくが苦手との回答が目立ちました。牛乳は全体の約20%が苦手と回答していますが、11月に実施した残食調査では1週間の平均残食が約9%だったため、牛乳が苦手でもがんばって飲んでいる様子がうかがえます。

2. 好きなメニューに苦手な食べ物が入っていたらどうしますか？



苦手なものが出た場合は「我慢して食べる」の回答が学部が上がるごとに増えています。一方「よけて食べる」は学部が上がるごとに減っています。食べる経験が増えることは苦手克服に影響しているのかもしれません。

3. 好きな野菜、苦手な野菜はなんですか（複数回答）



全体で好きな野菜の上位はブロッコリー、にんじん、かぼちゃでした。苦手な野菜の上位はトマト、ピーマン、たけのこでした。小学部では固いもの、においの強いものが苦手の上位に入っています。調理法によっては苦手な野菜でも食べられるという回答もありました。

その他の好きな食べ物はきゅうり、玉ねぎ、レタス、果物との回答が多く、たくさんの野菜の種類があがりました。

「苦手なものはない」という回答もありました。

4. 各御家庭では「食べないこと」に対して色々な工夫をされていますので、その一部を紹介します

- 細かくして好きなものに混ぜる
- 味付けを変える（きゅうりを甘酢漬けにしたら好物になったなど）
- 調理法や、形を変える
- 一口だけと約束して食べる（二口目は無理強いしない）
- 食べたら褒める
- 声掛けをする
- よく出る料理として慣れさせる



5. 学校での苦手な食べ物に対する取り組みについて 普段の給食指導で行っている内容の一部を紹介します。児童生徒それぞれの個性や合う方法が異なるので、参考として御覧ください。

- 好物を残しておいて「これ（苦手なもの）を食べたら食べようね」と言葉掛けをしている
- 挑戦しようとしたことを褒める（食べなくても）
- 教員がおいしく食べている姿を見せる
- パッケージに入っていると食べない児童には皿に出してあげると食べるようになった（デザートなど）
- 苦手なものを大好きなものに少しずつ混ぜて味や食感に慣れてもらった
- 嫌いなものをほんの少しだけ食べるようにすると、次第に食べられるものが増えてきた
- 野菜の栄養素と効果、健康について学習し、数日間、給食前に伝えるようにした。その後、他のクラスの教員から食べるようにすすめられたところ、食べられるようになった
- 今食べられなくても、その後食べられるようになることもあるので、少しでも食べる経験ができるとよい

6. 子どもの好き嫌いについて

食べ物の味を舌で感じ、それを脳へ伝達できる味は『塩味・甘味・旨味・苦味・酸味』の5つがあります。このうち、塩味・甘味・旨味は身体的に不可欠な物（味）でもあり、人間が本能的に好む味で、その多くは「好き」と感じます。

子どもにとって初めての食べ物の場合、子どもの脳はこれまでに受けたことのない情報ととらえ「不快」と判断してしまう割合が高くなります。子どもは味覚経験が少なく、脳にもその判断情報が少ないことから「不快」と感じ「まずい」と判断してしまうことが多くなり、「嫌い」と判断してしまいます。苦味・酸味は食事の積み重ねによって「おいしい」と感じることでできる味です。食経験を重ねていきましょう。

毎日の食事の経験を積み重ねることによって「これはいつもと同じ味→安心して食べてよい→おいしい→好き」と判断基準が養われていきます。学校では食べるが家では食べないという話もよく伺います。学校では、友達が食べていることで安心して食べる→食べられた！→自信を持つ、の繰り返しになります。御家庭や学校での工夫にもありましたが、周りの大人や家族がおいしそうに食べて見せ

る、食べなくても食卓に出して見慣れるようにしていき、そのうち安心して食べるということも時間はかかっても、好きにつながる方法です。

7. 「おいしい」の要因

味以外でも子どもがおいしい、好きと感じる要因はたくさんあります。食べ物の香りやかたさ、温度、盛り付け、子どもの健康状態、食事の環境や雰囲気など、様々な感覚器官から脳に情報が入り、おいしいや好き、食欲も変化していきます。

また、自分で植物を育てたり、調理をしたりすることで、違う面からの関わりが生まれます。学年が上がり興味が出てきたら、自分でできることを増やしていきましょう。

「食事は楽しい！」ということを忘れずに、がんばって食べたとき、挑戦したときは、たくさん褒めてあげましょう。

8. その他の気になることについて

御意見が多かったのは、「よく噛まない」「かじりとりができない」「噛み切ることができない」という内容でした。口腔機能の状態が一人ひとり異なるので一概には言えませんが「噛まない」ことについては、次のようなことが原因の一つとして考えられます。

① 早食い②口いっぱいにはおぼる③水や汁物で流し込む

このような食べ方だとあまり噛まずに飲み込んでしまいがちです。声掛けをしたり、時間をとってあげたりするなど落ち着いて食べられるといいと思います。

その他に「かじりとり」の練習をすることもおすすめです。人参スティックやブロッコリーの芯などをやわらかく蒸したり、茹でたりしたものを手で持ち、前歯でかじり取る練習をしてみましょう。

噛めないという理由で常に一口大に切ったものばかり食べていると、前歯に刺激が伝わらず、一口量の獲得ができずに口に入れすぎてしまいます。私たちは無意識のうちに、口に入った食べ物が舌で押しつぶせないと判断すると、舌で奥歯の上に運んで噛んで食べています。舌の機能が未熟だと、食べ物を運べず噛めないこともあります。特に薄い葉物などは、小さい子には処理が難しいので噛めないということもあります。細長く切ったパンやバナナなどで前歯でのかじり取りの練習や奥歯にあてて噛む練習をすることもできますが、十分に噛めない場合は途中でとり出すなどの注意をしてください。よく噛まないで唾液が出ないので、食塊が作れず丸のみになってしまうということもあります。リンゴの皮をむかずに食べるだけで噛む回数が増えたという例もありますので噛むことを意識させる、硬い食べ物も取り入れる、前歯で噛み切る食べ物を入れるなどで「噛む」「かじり取る」習慣をつけていきましょう。唾液が出るようになると胃の消化液も分泌されるので消化も良くなります。

今回のアンケートでは児童生徒の好き嫌いだけでなく御家庭で様々な工夫をされていることがわかりました。せっかく作った食事に手をつけてもらえないのは残念というのは給食も同じですが、子供たちは今小さな積み重ねをしているところで、ある日急に食べることもあります。このような子供たちの成長のために、今後も御家庭と連携して指導を進めていきたいと思いますので、引き続き御協力をお願いいたします。