



支援室だより

大阪府立思斉支援学校

第3号

令和8年

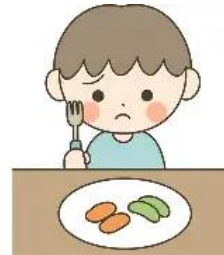
9月

24日

偏食によって食べられる食品の種類が限られている、食事に時間がかかる、食べながら遊んでしまうなどといった理由で、給食時間が楽しめない子はいませんか。

どんな背景がある？

- ・味覚が未発達なため、味や食感へのこだわりによる偏食。
- ・多動性があり、食事中おしゃべりしてしまう。
- ・不注意のため、食べこぼしが多い。
- ・大勢の中で食事ができない。
- ・不器用さがあり食事に時間がかかる。



効果的な対応法

・苦手なものがある時

・食べる場所

・時間を区切る

・量の調整

偏食によって食べられる食品の種類が少ない子の場合、はじめから少なめに盛り付けるようにし、食べられた経験をつめるようにします。

大勢の中で食事をするのが苦手な子がいます。給食の時だけ別室で食べてもいいことにするといい配慮をします。

給食の最後の10分は全員食事に集中できるように時間を区切ります。前半はおしゃべりをしても、時間内に食べ終わるよう配慮します。

食の細い子や食事のペースがゆっくりな子には、少なめに盛り付けるなどして、みんなと同じ時間に食べ終わるようにします。

その他、偏食に対するアプローチとして

- ・好きな食べものがある子・食欲旺盛な子 → 好きなものを励みに少しずつ口に運ぶ。
- ・好きなものと一緒なら食べられる子 → 好きなものにのせる。
- ・正体がわかれば食べられる子 → 食品を説明する。「にんじんだよ。」「牛肉だよ。」
- ・経験不足な子 → スモールステップで。「触る→唇につける→なめる→口に入れる→飲み込む」少量ずつ。
- ・感覚過敏な子 → 食べやすくする。「きざむ」「ペースト状にする」
→ 普段からいろいろな素材や感触のものに触れてみる。
- ・暴れる、口から吐き出すなどで意思表示する子 → 適切な伝え方を提示。('減らしてください'カード)
- ・見通しがつけば食べられる子 → 少量から完食する経験を積む。終わりがわかるようにする。
- ・気持ちの準備が必要な子 → 前日、または朝のうちにメニューを知らせる。

子どもたちはもしかしたらこんな気持ちかも…



「得体の知れないものへの恐怖」(想像する力や言語理解の力が未発達)

「感覚過敏」「終わりが見えないことへのつらさ」

「何を頑張ればいいのかわからない」

だからこそ丁寧に、スモールステップで。「あ!意外といけるやん」と思える経験を! 小さな目標を決め、たくさんほめる、一緒に喜びながらすすめていきましょう!

参考資料:発達障害のある子のサポート事例辞典