

「みんなどうしてる?? 給食のあれこれ」PART4

好き嫌いをする生徒への声かけ（料理の話や栄養、食品ロスの話など）をしています
が、難しいです。工夫されていることはありますか？

<みんなの声（全国の栄養教諭等の有志の皆さん）>

- まずは、好き嫌いを肯定します。自分も子どもの頃は・・・とか。だんだんと苦手なものにチャレンジできていくといいですが、そうでない場合も多いです。家庭の責任が大きいと思うので、あまり無理はしません。
- 児童生徒にとって苦手な理由があつてのことなので、あくまでも完食は強要しません。給食で指導する時は、「心を込めて作ったから、よかったら一口でも食べてくれたらうれしいな」と言うようにしています。
- 児童の気持ちに寄り添い、身近な生活（スポーツ少年団など）に結びつけて声かけをしたり、量を自分で決めて食べさせたりしています。少しでも食べたらとにかく褒めています。
- 低学年、特に1年生の時に、苦手なものでも一口だけは食べるようにと担任と一緒に指導します。盛り付けも食べられる量を入れ、食べられたという達成感を持ってもらえるようにして、少しずつ量を増やしていきます。その積み重ねが学年の積み上げになっていけばと考えています。
- 成長曲線と摂取基準から、今しか成長できないことを認識してもらいます。
- 後輩の栄養教諭がやっていたのですが、残量を牛乳パックで表すとわかりやすいです。（空の牛乳パックを蛇のようにつなぎ合わせ、1カ月の残量を提示しました。）
- 中学生は思春期の真っただ中で、異性の事や自分の容姿に関心が高まる年頃でもあります。ダイエットや身長を伸ばすこと、筋肉をつけるための食生活や食べ方について話したり、一口食育便りを配布したりすると効果的です。
- 偏食の理由はさまざまです。無理強いをせず、気長に話しかけます。
- 食べられるようになった時には大いに褒めますが、まだ食べられない時にはあまりプレッシャーになるようなことはしません。食べられるものが少ない子にとっては、栄養教諭の存在がもうプレッシャーかも？と思って。クラス全体に話をしますが、個別にはあっさりすることが多いです。その子の性格にもよります。個別にかまってほしい子もいますので。
- 生徒への声かけは、思春期の気持ちを考えると、素直に受け入れてくれない部分があり、変容が見込まれない場合があります。食育だよりを発行するなど、家庭をはじめ教職員にも理解していただきながら、担任や家庭科教諭、養護教諭など、いろいろな人からさりげなく声をかけてもらうのも手かと思えます。担任が必要を感じるようになれば、家庭へも声をかけていただけたらと思います。（「学校の食事 2月号」より一部抜粋）