Ⅲ－9 子どもの食事ってこれでいいの？

【エピソード】

Ｋさんは小学２年生。毎日元気に学校へ通って、休み時間には友達とサッカーをして楽しんでいるようです。

お母さんにはＫさんの食事について悩みがあります。ごはんはいつも小さな茶碗に一杯だけ、おかずは「あれは嫌、これは嫌」と好き嫌いが多いのです。お母さんは「この量で足りているの？」「栄養バランスは大丈夫？」と心配しています。

ワーク１

● エピソードのように、子どもの食事についての悩みや心配なことはありませんか？書き出して、グループで話し合ってみましょう。

ワーク２

● あなたが子どものころ、苦手だった食べ物はありますか？苦手だった理由をふくめて書き出して、グループで紹介し合いましょう。

○苦手だった食べ物（　　）

○理由

○苦手な食べ物にまつわるエピソード（思い出など）

ワーク３

● 子どもが苦手な食材を克服するために、何か工夫していることはありますか？書き出して、グループで紹介し合いましょう。

例：小さく刻んで、ハンバーグに混ぜる。

ふりかえり

● 本日の話し合いをふりかえって、取り入れてみようと思ったことや感想などを書いてみましょう。