

Ⅲ-9 子どもの食事ってこれでいいの？

対象：幼児～小学生の子どもをもつ保護者
時間：60分程度

ねらい	子どもの食生活に関わる悩みや心配を保護者同士で共有し、家族の食生活をよりよくするための工夫を考える。		
実施のポイント (評価など)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 保護者間で子どもの食生活にかかわる悩みや心配を共感することができる。 ○ 保護者自身が子どもの頃、苦手だった食べ物やそれにまつわるつらいエピソードを思い出すことで、子どもの気持ちを考えたり、子どもへの接し方を見直したりすることができる。 ○ 子どもが何でもおいしく食べるために、家庭でしている工夫やできそうな工夫を紹介し合い、実践へ向けての意欲を高めることができる。 		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">○ 名札カード <li style="width: 50%;">○ ワークシート (ワーク1, 2, 3を別々に人数分用意する。) <li style="width: 50%;">○ 付せん紙 (人数分) <li style="width: 50%;">○ 模造紙 (グループ数分) <li style="width: 50%;">○ 資料 <li style="width: 50%;">○ 筆記用具 		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ワークの趣旨説明 ○アイスブレイク (自己紹介) ・グループ分け ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいや約束事項を確認する。 ・仲よし同士ばかりが一緒にならないようにアイスブレイクを行い、4人グループをつくる。 ・自己紹介の際に子どもの頃好きだった食べ物を紹介し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 筆記用具 名札
展開 15分	ワーク1 <ul style="list-style-type: none"> ・エピソードを読む。 ・子どもの食事について気になることを付せん紙に記入する。 ・グループ内で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎エピソードを読み、各家庭で子どもの食生活に関する悩みや不安を話し合い、共有することをねらいとする。 ・付せん紙に各自が記入し、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類しながら話し合う。 ・グループの意見を全体に発表し、共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> エピソード ワーク1のシート 付せん紙 模造紙
10分	ワーク2 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの頃の苦手な食べ物について思い出す。 ・グループ内で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎親が子どもの頃に苦手だった食べ物を思い出すことで、好き嫌いの克服は難しく、親が心にゆとりをもって対応する必要があることに気づくことをねらいとする。 ・子どもの頃の苦手な食べ物についての思い出をワークシートに記入し、わが子の気持ちを考える。 ・子どもの食事が苦痛にならないように、工夫する必要があることに気づかせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ワーク2のシート
15分	ワーク3 <ul style="list-style-type: none"> ・家庭で実践している工夫を付せん紙に記入する。 ・グループ内で話し合い、主なものを全体に発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもが苦手なものを克服し、何でもおいしく食べるようになるために、家庭で実践している工夫を共有することで、今後の自身の取組に向けた一助となることをねらいとする。 ・付せん紙に各自が記入した後、紹介しながら模造紙に貼り、簡単に分類し、全体に発表する。 ・調理法以外の工夫にも目が向くようにする。 ・意見が出にくい場合は、自分の実践以外(親や友人などの実践)でも良いこととする。 ・調理法や味付けの他に、楽しい雰囲気づくりや食材への興味関心を高めることも効果的な工夫であることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ワーク3のシート 付せん紙
まとめ 2～5分	ふりかえり <ul style="list-style-type: none"> ・資料の説明を聞く。 ・感想を記入する。 ・グループ内で感想を発表する。 ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ◎学習についての感想を記入し、グループ内で発表し、実践への意欲を高める。 ・資料の説明を聞き、よりよい食生活を考えるヒントとする。(資料は全て紹介する必要はない) ・食について関心をもち、家族で楽しく食卓を囲むことの大切さに触れて、これからの食生活を見直す意欲を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> 資料 ふりかえりのシート