

～材料(4人前)～

冷凍ゆでうどん	4玉
豚肉	100 g
レタス	1/4個
きゅうり	1/2本
オクラ	8本
ミニトマト	10個
めんつゆ(ストレート)	100 g
ごまドレ	100 g

- ①うどんを電子レンジでチンして流水でしめる。
- ②豚肉とオクラを湯がいて、流水にとり、食べやすい大きさに切る。冷やしておく。
- ③レタス、トマトはきれいに洗って一口サイズに切る。
- ④めんつゆ(ストレート)とごまドレッシングを混ぜる。
- ⑤④の半量を加えて混ぜる。器に盛り付けて、②と③をのせ、残りの④をかける



豚しゃぶサラダうどん

食事の時間がつらくなってしまうときに

「せっかく作ったのに全然食べてくれない」「栄養が足りないのではと心配」「食べない子にイライラしてしまう」——そんな思いをしたことはありませんか？

今回は、ある相談であった、お子さんとの食事時間が苦痛になっているという保護者さんの声と一緒に紹介していきます。

■子どもが「食べない」理由は？

娘さんが食事中に機嫌を損ねると、全く食べなくなることに困っていました。泣きわめき、お皿を押しつけ、食べ物を吐き出す娘さんに、イライラを抑えきれず、怒鳴ってしまったり、物にあたってしまったこともあるそうです。

実は、子どもが「食べない」とき、その裏には「自分の思いを受け入れてほしい」「かまってほしい」という気持ちが隠れていることがあります。食べないことは、お父さん、お母さんの関心を引くための手段になってしまっているのかもしれません。

■大人の気持ちも大切です

「栄養が偏るのでは」「食材がもったいない」など、イライラの背景には大人の強い思いや不安があります。まずはその気持ちに自分で気づくことが大切です。そして、「なんで食べない!」と感情が爆発しそうときは、深呼吸をひとつ。気持ちをリセットする時間を取ることも、自分を守る方法のひとつです。

■大切なのは“食事以外”での安心感

「食事」にこだわるほど、子どもは「食べない」ことで応えようとする場合があります。だからこそ、食事の時間以外でたっぷり遊び、スキンシップをとり、「あなたが大好き」という気持ちを伝えるこ

とが子どもにとって安心できる土台になります。

例えば…

一緒に絵本を読む

くすぐりあいで笑い合う

こうした日常の中で、子どもが「受け入れられている」と感じることでできれば、食事の場面での“戦い”も少しずつ減っていくかもしれません。

■食事は「栄養をとること」だけでなく、親子のふれあいや信頼関係づくりの大切な時間でもあります。

元気に過ごしているのなら、すぐ栄養不良になるわけではありません。焦らず、少しずつ、お子さんと一緒に楽しい食卓にしていきましょう。

子の感情が高まって、親の言う事の反対の行動を行う場面に遭遇します。親もそれによってイライラして感情が高まる事もあります。お互いの「受け入れてくれない」という気持ちのぶつかり合いです。「自分の主張はそこまでこだわることだったかな?」と思い返す事が多々あります。

佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram