

■何でも食べよう

【ねらいとする能力】 ・自己への気づき
・自己のコントロール ・責任ある意思決定

目的

子どもが立てた好き嫌いをなくす目標を知り、支援する意欲を高める。また、食事に関する知恵やアイデアを保護者同士で共有する。

○準備物

・「なんでもたべよう」プリント②（授業で子どもが目標を記入したもの）

○ワークショップ概略

- (1) 子どもが建てた嫌いな食べ物を減らす目標を知る。
- (2) 好き嫌いに関して悩みを共有し、アドバイスなどの意見を交換する。

○ワークショップの流れ

場面	教師の指示(★)と保護者の反応・行動(△)	留意点
説明	(場合によっては、事前に雰囲気作りをする。) ★ 健康的な生活を送るためには、食事と睡眠と運動が大切です。今日はその中から基本的な生活習慣の一つとして食事について学習しました。偏食は体調を崩す原因になるので、なるべく好き嫌いをなくして欲しいと思っています。	
活動	★ 授業の中で、子ども達に嫌いな食べ物を減らす目標を立ててもらいました。今から目標を書いたプリントを配りますので、お子さんが立てた目標を確認してください。 △ [目標を確認する。] ★ 子どもが立てた目標を見てどう思いましたか？ △ 頑張ってもらいたい/少し目標が高い。 ★ これから1週間の中で、この目標が達成できるような献立を決めていただくと助かります。とはいえ、子どもの好き嫌いをなくすことは簡単ではなく、みなさんの悩みの種になっているかもしれません。そこで、保護者のみなさんで好き嫌いをなくすための知恵やアイデアを共有して、意見を交換したいと思います。例えば、子どもの好き嫌いをなくすためにどんなことをしていますか？ △ 無理やり食べさせる/嫌いな食べ物のお味を消すように調理している/嫌いな食べ物以外で栄養を摂るようにしている。 ★ この他に何か聞いてみたいことはありますか？ △ [意見を交換する。] どんな好き嫌いがありますか？/好き嫌いの克服方法は？ ★ 意見交換をしてどうでしたか？ △ 同じような悩みを持っていたので安心した/いい意見をもらったのですぐ使いたい。	プリント②を配る。 意見交換のテーマは好き嫌いに限らず、食事全般にしてもよい。
まとめ	★ 今日は好き嫌いに関するご家庭での悩みについて意見交換することができました。学校では給食指導で好き嫌いの克服に取り組みたいと思っています。みなさんには、ご家庭での協力をお願いします。	

ワークショップをするにあたって

好き嫌いに関する意見交換では、意見が出ないことも考えられる。その場合は話しやすいグループの人数やメンバー構成などを工夫することができる。また、あらかじめ教師が学級通信などで食事に関するテーマを収集したり、保護者に事例を紹介してもらうよう依頼しておくこともできる。