



支援だより



神奈川県立鶴見養護学校
地域連携グループ
教育相談チーム（真田）
2022年10月19日発行

校内を回ると、道具をたくさん抱えて体育館へ移動している姿、曲に合わせてみんなで踊りの練習や、美術で背景画を作成している姿など、学習発表会に向けて各学部ともギアがかかった場面を毎日見られるようになりました。実習に、宿泊学習や修学旅行などもはさみながら、急に秋らしくなった気温にも負けず、体調管理はしっかりと4年ぶりの舞台に向けて頑張っています。

子どもの偏食について

学校では給食で、子ども達の食事について関わっていますが、「特定のものしか食べない」「学校では食べない」「見慣れないものは口にしない」など、偏食がある場合があります。少しでも食べられるものが増えて、食事が楽しめるように！今回は偏食の原因とヒントをご紹介します。



どうして特定のものしか食べられないのか？

原因① 口腔機能に問題があり、上手に食べるのが難しい

発達に障害がある子どもは、食べる機能の獲得に時間がかかったり、感覚過敏・低反応が関連して、食べる機能の発達にバラつきが出たりすることがあります。

また、上手に食べられない経験を重ねると、食事が「嫌な体験」となり、偏食がさらに強くなることもあります。



虫歯など、歯科的
問題がないかも
チェック！

原因② 感覚の過敏や低反応など特有の感覚が影響している

発達障害には、五感の刺激に対してとても敏感である「感覚過敏」、五感が鈍い「感覚の低反応」、それら両方が「混在した感覚」など多様な感覚を持つ人が多いとされています。五感で“食べられない”と認識したのに対して、身体が生理的に拒絶してしまいます。

原因③ 認知機能など発達のバラつきや特性が影響している

認知機能の発達がゆっくりな場合、いつも食べている食材の形が変わると別物と認識してしまい 手が出せなくなったり、食べたことがないものに不安を感じて食事が進まなくなることがあります。

偏食を改善するために

食事場面を観察し、その子の「好き」「嫌い・苦手」「感覚の特性」を把握します。「感覚の特性」については、五感や固有受容覚に分けて整理するとよいでしょう。その子の「好き」を生かした調理や味つけて、苦手な食材にチャレンジしていくとうまくいきやすいようです。



視覚（目で見る）

見た目が変わると食べられない
同じ食具でないと食べない
周囲が気になり食事に集中できない

絵や写真で説明し、食べられるものだと認識させる。調理の過程を見せる。
様々な食具をランダムに使い、慣れた食具から移し替える。

食事時間を決める。布やついたてで、気になる対象を隠し、環境を整える。

同じ形だと食べられる子どもは、認知力から、食材ではなく形状で判断している場合があります。食材が混ざった料理は混乱してしまうので、食材ごとに分けて盛り付けると安心して食べられます。



嗅覚（鼻で嗅ぐ）

苦手な匂いがすると食べられない
苦手な匂いがすると部屋に入れない

苦手な食材に近い匂いがする食材を料理に混ぜて、少しずつ慣らす。
食事場所を別室に移す。苦手な匂いを薄めた食材を近くに置いて慣らす。



聴覚（耳で聞く）

使っている食器具の当たる音が苦手
賑やかだと落ち着いて食べられない

食具をシリコン製にするなど、音が立ちにくい材質に変更する
音の原因を説明する。周りとは少し離れた場所で食事をして環境に慣れる。

食べ物を咀嚼する音が怖いと思うこともあるそうです。

味覚（舌で味わう）

特定の味付けやメニューを好む
お茶やお水が飲めない



好みの調味料を苦手な食材にかけ、味のイメージをつける。口に入れたら 食材名を伝えて覚えさせる。
飲める水分を 10ml 単位で水と差し替えていく。

固有受容覚（歯でかみしめる）

軟らかいものの食感が嫌い
カリカリした食感を好む



食材を揚げて提供し、食べた時にしっかり刺激が入るような硬さに調整する
揚げる→焼く→煮る と段階を踏みながら苦手な食材を提供する。

※固有受容覚：体の各部位の位置、動き、力の入れ具合などを感じる感覚。

触覚（手や歯、舌で触れる）

べたべたするものを触るのを嫌がる 食具の素材が苦手
特定の温度しか飲食しない



日々の生活や遊びの中で、色々な感触のものに触れながら刺激に慣れていく
抵抗の少ない材質に変更する。好きなキャラクターの描かれた食具で慣らす
特定の温度から徐々に温め方や冷やし方を弱める。

コロッケのサクサクが口に刺さると感じてしまうなど…

給食を全く食べない子どもに、家で使用している弁当箱や食具を持参してもらい試してみると、献立によっては食べられるようになりました。甘いデザートを食べない子どもに諦めずに促していたら、最近口にするようになりました。以前、甘いものを拒む生徒が、宿泊学習の野外活動で、友達との楽しい雰囲気から自ら焼きリンゴを食べ始めたこともありました。成長による認知や味覚の変化など、何がきっかけになるかわかりません。とにかくいろいろな方法で試してみることが大切だと給食指導の中で思いました。



参考文献：東京都立心身障害者口腔保健センター資料、藤井葉子：自閉症の偏食対応レシピ、山根希代子：発達障害児の偏食改善マニュアル

おすすめ支援グッズ

今日は「ふみおくん」を紹介します。このリングは何だろう？と思われるかもしれませんが、椅子にひっかけて使用します。

姿勢が悪い、多動が見られる場合に、感覚要求に応えることで、子どもたちの感覚に働きかけ、様々な行動調整を行うための感覚刺激教具です。子どもが求める感覚刺激を与えることで、気持ちを落ち着かせたり、集中させたりする効果が期待できます。



足の裏から感覚を入力します