



(作成者) 栄養士 野原正子

令和6年 8月号



野菜をよく食べる子、ちょっと苦手な子、園の給食での子ども達の様子は様々です。調理を工夫したり、担任の先生方もあの手、この手で向き合っています。ご家庭でもきつといろいろな工夫がなされているかと思います。

『5つの魔法の声かけ』 ためしてみませんか？

※「自分ができる」という気持ちは、自己効力感と呼ばれ、行動科学の概念の一つです。
『5つの魔法の声かけ』は、自己効力感を高めることができますといわれています。



魔法① 過去の成功体験

「この前は野菜たべられたよね、食べてみよう！」
「保育園で野菜たべられたって聞いたよ、すごいね」

以前に自分自身ができたことを思い出すことによって、「できる」という気持ちが高まり、チャレンジしてみようという気持ちが起きます。

魔法② 目標設定

「どのくらいたべられるかな？」
「スプーン何杯だったらたべられそう？」

どのくらい食べることができるか、子どもが掲げる目標に合わせて提供、実際に食べることで達成感につながる。



魔法③ モデリング

「とってもおいしいよ」
「家族もおおいしそうに野菜を食べる」

周囲の人、特に自分が親しみを持っている人の行動を観察し、その行動を学習、模倣する。



魔法④ 言語的説得

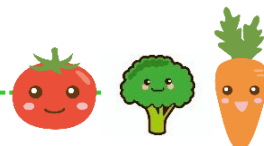
「〇〇ちゃんならたべられるよ！」
「大丈夫！食べてみよう！」

自分に能力があることや、達成の可能性があることを、言語で繰り返し説得すること。

魔法⑤ スモールステップ

「ひとくち、野菜をたべてみる？」
「半分だけたべてみようか」

できそうな目標を設定し、成功することによって「できる」という気持ちが高まる。



【給食献立から】 大好きなブロッコリーは、給食でよく登場します。(作りやすい分量にしています。)

- ブロッコリーとツナのサラダ

ブロッコリー	150g
人参	60g
コーン缶	60g
ツナ缶	30g
マヨネーズ	30g (調整します)



- ブロッコリーとトマトのゴマあえ

ブロッコリー	150g
トマト	60g
練りゴマ	8g
マヨネーズ	20g



※トマトは湯むきすると食べやすいです。