食べることが楽しくなる 気になる子の偏食改善

❖第2回　牛乳嫌いを改善するための対応

春号から連載が始まった「気になる子の偏食改善」。夏号からは、気になる子の偏食で多いものに焦点を当て、それを改善するための方法をお伝えします。今号は、牛乳。牛乳が飲めない子どもたちには、食事の時間が苦痛になることがあります。園でも学校でも提供されることが多い牛乳を少しでも飲めるようにし、子どもたちに食事の楽しさを伝えましょう。

イラスト／みやれいこ

子どもをよく観察して その子なりの原因を探る

気になる子は感覚が鋭敏であったり、自分なりのルールを守りたいという強いこだわりがあり、そのことで食べものの好き嫌いが強く出ることがあります。しかし、これはわがままなのではなく、食べられない原因がきちんとあり、その理由は一人ずつ違うのです。

改善するためには、子どもの様子、とくに食事時をよく観察・記録し、その子なりの牛乳嫌いの原因を突き止めることが大切です。左ページにあげた7つの対策を参考にしてください。

こうするとつかめる、牛乳嫌いの原因

牛乳嫌いの原因を突き止める方法として、まずは、味を変えてみましょう。ココア味やイチゴ味の粉末、炭酸飲料を入れて味を変えてみると、飲めるようになる子どもがいます。また、牛乳をよく冷やす、牛乳の味が少し薄く感じられる低温殺菌の牛乳を提供することも、一つの手です。味を変えることで飲める子がいたら、牛乳の味やにおい、口当たり、後味が原因だということになります。

また、牛乳の色や入れる器を変えることも、子どもが牛乳を飲めるきっかけになります。こだわりが強いため、白い料理は一切受けつけない、自分の気に入った器以外では口をつけない、という気になる子はよくいます。

牛乳を使っているシチューやグラタンは食べられるのに、牛乳はどうしても飲まないという子どもは、飲まず嫌いの可能性があります。そういう子には、牛乳を使って調理をするところを見せることで、牛乳が飲めるようになることがあります。

原因に合った対応を スモールステップでおこなう

原因がわかれば、それぞれの対応方法で、少しずつ子どもに挑戦させます。牛乳嫌いに限らず、偏食傾向のある気になる子への対応の原則は、超スモールステップで挑戦させること。スモールステップとは、小さな目標の達成体験を積み重ねていき、子どもが自信をつけて最終目標に近づけるように促すことです。

牛乳の場合は、最初はスポイト1滴分なめるところから始める。それもむずかしかったら、スポイト1滴分垂らしたスプーンを持つところからでもいいのです。次はそれを口の近くまで持っていく、その次はそれを口の中に入れてみる、また次はぺろっとなめるというふうに始めてみる。そこから1滴、2滴、3滴……、というように増えて、徐々に飲めるようになるという例もあります。

ただし、スプーン1杯分飲めるようになったから、次はコップ1杯などと急いではいけません。あくまでも少しずつ、焦らず進めてください。

また、牛乳アレルギーや、乳糖※不耐症などがないかを調べ、これらの症状がある場合は牛乳や乳製品は与えないようにしましょう。

重要なことは、決して無理強いをしないこと。子どもが牛乳への恐怖心や嫌悪感をもつと、その後、なかなかチャレンジしようとしません。気長に、ほめることを大切に進めていってください。

※乳糖不耐症とは… 牛乳や乳製品など乳糖を含む食品を飲食したあと、30分から2時間程度で急激な下痢を起こすことが頻繁にある場合には乳糖不耐症を疑いましょう。3～4週間、乳製品を除いた食事を続けて症状が消失すれば、診断が確定します。

監修者
水野智美
（みずの・ともみ）

筑波大学医学医療系准教授。子ども支援研究所副所長。実家が私立幼稚園を経営していることから、幼稚園における子どもの支援の問題を現実的な視点から考える。『「うちの子、ちょっとヘン？」発達障害・気になる子どもを上手に育てる17章―親が変われば、子どもが変わる』（福村出版版）など発達障害児や保護者への対応をわかりやすく解説した著書も多数出版。

監修者
徳田克己
（とくだ・かつみ）

筑波大学医学医療系教授。子ども支援研究所所長。全国の保育所・幼稚園などを巡回して保育者や保護者を対象とした気になる子どもの相談活動をおこなっている。著書に『気になる子どもの保育ガイドブック―はじめて発達障害のある子どもを担当する保育者のために』『おすすめします！　育児の教科書 『クレヨンしんちゃん』 ―生きる力を育むマンガの読ませ方』（福村出版）ほか多数。

牛乳嫌いの原因を突き止める対策7つ

❶ 味を変える

ココア、イチゴなどの味がついた粉末を加えてみる。

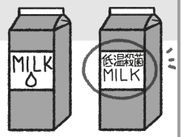
飲めたら ▶ 味やにおいが原因

❷ 冷えた牛乳を飲ませる

ぬるくなった牛乳は口に残るような感じがするため、子どもにとっては飲みにくくなる。

飲めたら ▶ 口当たりや後味が原因

❸ 低温殺菌の牛乳を飲ませる



高温殺菌（130～140℃で2～3秒の殺菌）牛乳特有のたんぱく質の焦げたにおいがするため。
低温殺菌（60～70℃で30分の殺菌）牛乳本来の甘さとまろやかさが味わえるから。

飲めたら ▶ 焦げたにおいや味の濃さが原因

❹ 炭酸飲料で割る

サイダーや、レモン味の炭酸飲料を1対1の割合で混ぜるととろみが消える。

飲めたら ▶ 口当たりや後味が原因

❺ 牛乳の色を変える 中身が見えない容器にする

ココア、抹茶などの粉末を加えたり、中身が見えない容器に入れてみる。

飲めたら ▶ 白い色の飲みものや食べものが原因

❻ 容器を変える

家で使っているコップなどお気に入りの容器に変えてみる。

飲めたら ▶ 容器が原因

❼ 調理に牛乳を使っているところを見せる

グラタンやシチューなど、子どもが食べられる料理に、牛乳を使っていることを教える。

飲めたら ▶ 飲まず嫌いが原因