

## ◇朝食を食べない児童

【Q】 新学年になり、毎日元気に登校していた小学校5年生の娘が、最近、「朝食を食べたくない。」と言うことが多くなってきました。夕食は楽しそうに食べて今まで通りに過ごしていますが、体型を気にしている様子が見られます。

これから成長する大切な時期なので、とても気になります。体調管理も含めてどのように接していくとよいのでしょうか。

【A】 「早寝、早起き、朝ごはん」に代表されるように、成長過程の子どもたちにとって、生活リズムの向上はとても重要です。ちょうど思春期に差しかかり、体型を気にして無理に食事の量を制限するお子さんもいます。一概に注意するのではなく、自分で体や生活について考えるきっかけを作ってあげることが大切です。例えば、ふだんの会話に朝食の役割や栄養のバランスについての話題を加えたり、朝食の内容に変化を加えたりすることで、日頃から「朝食をとる」ことのよさを意識できるようにアプローチしていくこともよいと思います。

### ①食事づくりを通して「食生活」全体に興味をもたせる工夫

小学校5年生から家庭科の授業が始まります。「簡単な調理をしてみよう。」「ごはんのみそ汁を作ってみよう。」さらに「朝食に合うおかずを作ろう。」「家族と楽しく食事をしよう。」など「食」の基本となることを学んでいきます。家庭科の授業のあった日などに、ちょっとした会話の中から食事づくりに親子で一緒に取り組む機会を作るのもよいでしょう。

### ②就寝時間や昼間の活動を見直して生活のリズムをつくる工夫

「朝食をしっかりとること」は、体調管理の大切な要素の一つです。「早く寝て、体のリズムを整えること」も効果的で重要な要素です。朝、規則正しく起床して、体をすっきりさせることは、活力がわいてくる等の効果につながります。お子さん自身が実感することにより、自分自身で体調管理に取り組めるようにもなります。

こうしたことの積み重ねにより、朝食をとり、元気に登校するリズムができるよう、家族みんなで「わが家の生活時間割表」を作ってみるのもよいでしょう。