

事例・教材	お子さんの偏食へのサポート その3 味や香り
はじめに	<p>その3では、偏食に関わる周りの環境整備の最後として、メニューや味付けについて書きます。学校によっては自校給食でなかったり、献立が市町村ごとに一律だったりして改善が難しいだろう事は重々承知しています。</p> <p>過去の事例を挙げながら少しでも参考になれば幸いです。</p>
①食事の際の環境づくり	<p>「給食の白ご飯、本当に苦手なんだよなあ。だってオシッコの匂いがするもん。」</p> <p>ある発達障がいのあるお子さんが何気に口にした言葉に衝撃を受けました。よくある実験ですが食材を見ながら、色や香りも楽しみながら食べるのと、目隠しをして食べるのでは味が違うのは知られています。また、色違いのコップで水を飲むと、その色からイメージされる味を感じる。という錯覚を利用した「魔法のコップ」も商品化されています。(黄色のコップだとレモン味、赤だとイチゴ味のように感じる)</p> <p>このように私たちは、何気に使える五感を使って食事を楽しんでるんです。</p> <p>そこに感覚障がいがあると、楽しみが苦しみになることもあることをまず知ってください。</p> <p>特別支援学校では自校給食のところも多いと思います。</p> <p>そこでお尋ねします。「あなたの学校の給食はおいしいですか？大人の感覚ではなく、子どもが食べたら・・・という視点でいかがでしょうか。」</p> <p>カレーなどでは、小中高等部の年齢によっても、好みよって辛さの違いも出ます。</p> <p>家庭での味付けが普段濃い場合、薄味では物足りず、逆に薄味の家庭では、濃い味はきつくなります。</p> <p>実際に栄養士さんたちには口に出しにくいのですが、「学校の給食はおいしくない！」と言える児童生徒さんにも多く出会ってきました。</p> <p>もちろん、栄養バランスや塩分、糖分の取り過ぎなど気を付けるべき点はありますが、実はおいしくないものを、大人が「おいしいから食べなさい」というと不信感を募らせることにもなります。</p> <p>参考にですが、私、牛乳が飲めません。</p> <p>これ、(昭和時代の)小、中学校時代のトラウマです。</p> <p>私が育った地域ででていた牛乳は、それはそれはお世辞にもおいしいとは言えない物でした。</p> <p>後から知ったのですが、1本あたり20円。中身を(多分水分で)かなり薄めた物だったようです。</p> <p>しかも、中学校では基本弁当なのに、牛乳だけで出るというシステム。</p> <p>最近の低温長時間殺菌性の物などおいしいのは知っていますが、自分でお金を出してまで買おうとは思いません。</p> <p>三つ子の魂百までではありませんが、幼少期の体験はやはり重要ですね・・・。</p> <p>その4からは工夫編に入っていく予定です。</p>