CASE 07｜偏食・感覚過敏・食事の楽しさ

食べられる物が極端に少ない 初めての食材や食感を嫌がる

無理強いは一切ゼロ！手作りの温かい昼食と安心のスモールステップで「食べる楽しさ」を育てます



お子さまにこんな「困りごと・サイン」はありませんか？

- 白いご飯・ポテト・特定のパンなど決まった物しか口にしない
- 見たことがない料理や野菜がお皿に乗っているだけで泣いて拒否する
- ドロッとした食感や混ざった食材を嫌がり、食事の時間が苦痛になる

DEVELOPMENTAL SCIENCE｜発達科学からの視点

偏食はわがままではなく、お口の中の「感覚防衛反応」です

舌や口腔粘膜が敏感なお子さまにとって、初めての食感や混ざった食材は「得体の知れない危険物」に感じられます。無理強いをやめ、安心できる食卓環境から始めると防衛が緩みます。

お子さまの食のハードルに合わせた「2つの支援ルート」

一人ひとりのペースに合わせて段階的に進めます

■ A:初めての食材を見るのも嫌がり離席する時

無理強いは一切せず、まずは『確実に食べられる物』だけをお皿に乗せて安心感を守り、別皿で「見るだけ・匂いを嗅ぐだけ」から始めます。

■ B:混ざった料理や特定の食感が苦手な時

具材を混ぜずに別盛り・一口サイズに分け、お友だちや先生が「おいしいね！」と食べる姿の中で「ちょんと舐めてみよう」を引き出します。

▼ どちらのタイプも、以下の「4ステップ療育サイクル」で無理なく力を伸ばします ▼

01 つまずき



口腔過敏と食卓の緊張

「無理に食べさせられるかも」という警戒心で、お口が閉じてしまいます。

02 安心食卓



無理強いゼロの昼食

手作りの温かい昼食やおやつで、食べられる物から楽しい食卓を体験します。

03 感覚段階



見る→匂い→触る

「見る・匂いを嗅ぐ・フォークで触る・唇にちょん」を段階的に褒めます。

04 育つ姿



一口の自信と食拡大

お友だちと笑顔で食卓を囲め、食べられる食材や味の幅が広がります。



実践① 手作りの温かい昼食(偏食配慮)

お弁当負担を減らし多様な味に親しむ

ベストチョイス各務原では手作りの温かい昼食を提供。感覚過敏のあるお子さまには食形態や別盛りを個別調整し、安心感を育てます。



実践② お友だちと囲むピア食育

楽しい食卓の雰囲気で興味を喚起

家では緊張してしまう食事も、少人数のお友だちと楽しい雰囲気で囲むことで「一口舐められた！」という変化が生まれています。

◆ おうち・園でできる「1分関わりヒント」

苦手な食材は『別皿に米粒サイズだけ乗せ、フォークでツンツンするか匂いを嗅げたら100点満点で褒める』ようにすると、お口の防衛反応が少しずつ緩みます。

◆ ご家庭・保育園・幼稚園と連携する「2つの通い方」

①【1日コース】10:00～16:00(温かい昼食・お昼寝対応)
②【園送迎並行コース】保育園・幼稚園へのお迎え送迎対応(片道30分圏内)。

ご相談窓口(平日 10:00～16:00)
058-372-6123
受給者証の申請前でもご相談可

所在地 〒504-0966 各務原市那加本町36 マナベビル3F(JR那加駅 徒歩2分)
対象 2歳～未就学児(小学校入学前)｜送迎・昼食 あり｜4言語 日・英・葡・西
メール contact@ibirite.info ｜ Web ibirite.info/児童発達支援/

LINE相談