

## 好き嫌いをなくそう！

対 象：乳幼児をもつ保護者

3歳児検診時

時 間：30分

幼稚園等のPTA 総会

ねらい：子どもの好き嫌いをなくすために、工夫できることを考え、保護者自身の生活の改善につなげることができる。

進行上の留意点：好き嫌いをなくすために、「食べなさい！」ではなく、保護者自身ができそうな工夫を考える。

準備物：「早寝・早起き・朝ごはん」に関する資料

その他：嫌いな食べ物のイラストなど

ファシリテーター	時 間 形 態	参 加 者	※留意点 準 備 物
1 始まりの会 ・アイスブレイク ・自己紹介	5 (一斉)	アイスブレイクや自己紹介を通し、気持ちをほぐす。	※短時間で行う。
2 「お子さんの好き嫌いについて、振り返ってみましょう。」	5 (グループ)	互いに共感的に話を聞く。 ・ピーマンが嫌い ・バナナは好き ・嫌いな物を残そうとする	※ファシリテーターは、グループを回りながら、意見を拾う。
3 「好き嫌いをなくすために、どんな工夫ができるか考えてみましょう。皆さんで考えると『やってみよう！』という案が見つかるかもしれませんよ。」	10 (グループ)	フリートーキングでどんどん意見を出す。 ・調理の仕方を工夫 ・楽しい雰囲気食べる ・スマホはしない ・親が食べるのを見せる	
4 「ご家庭でやってみて、また、皆さんで『これはうまくいった！』と情報交換ができるといいですね。ここで少し、食育の話を聞いてください。」	7 (一斉)	資料を見ながら、ファシリテーターの話を聞く。	※資料を配る。 ※朝ごはんのレシピ集は「生活習慣」の項目参考。 ※保育所であれば、栄養士にお願いする。
5 終わりの会 ・振り返り	3 (一斉)	みんなで感想をシェアする。	