



学校だより

雑賀崎小学校

11月号

令和6年度

2024年度

○ ご飯はどちらが多いと思いますか？



実は、「どちらも100gで同じ量。」ですが、右のご飯の方が多く見えます。同じ量でも小さいお皿に盛ると多く見えます。

少食の子の場合、見ただけで「こんなに食べられない」と食欲が低下する原因になってしまうことがあります。

見た目の抵抗感を減らすには、大きめのお皿に盛るのも手。お皿の余白を多くして盛り付けると、同じ量でも少なく見えて「食べられそう!」という気持ちになる効果が期待できます。

特に少食のお子さんや食欲が落ちている時期のご飯は、大きめのお皿に盛り付けてみるのも手です。

○ お皿の大きさだけでなく色も大事なポイント!

他に食欲に影響するものとしては、『色』があります。子どもは本能的に、緑は『成熟していないもの』、黒は『怖い、くさっている、食べられないもの』と、捉えてしまうことがあります。

たとえば、食卓に緑の野菜(小松菜やほうれん草など)、黒い食べ物(ナスや黒ゴマ)ばかりが並ぶと、食べたがらなくなってしまうことがあるんですね。

逆に、赤やオレンジなどの色は、食欲アップ効果が期待できます。

緑や黒などの食材を使う時は、トマトや人参など温かみのある色の食材を組み合わせたりすると、食欲があがる可能性があります。



また、食べ物だけでなく、食器の色なども食欲に関連があります。

たとえば、青いお皿など寒色系の食器には、食欲を抑える効果があるんですね。

食欲を高めたい時は、オレンジや黄色など明るい色の食器を使ったりランチョンマットを敷いたりして、食材以外のものの力を借りる方法もおすすめです。

○「食欲アップ効果を狙いたい時は、お皿

に別々に盛る方法がおすすめ

大きなお皿と一緒に盛ると、たとえば副菜を食べきったとしてもお皿の上にはまだおかずがのっているため、食べきれた実感が薄くなる場合があります。

反対に、別々に盛った場合は、空になったお皿の枚数が増えるので、食べ切れた自信やたくさん食べた満足感が高まりやすくなります。その結果、食事の時間に前向きになり、食べる量が増える効果が期待できます。

以上、「TRILL News → トップ > 子どものご飯、右のお皿では出さないで！プロが語る『NGな理由』に「めっちゃ効果ありそう」「全然違う」より、一部抜粋・変更。

■ 見た目でもやる気や満足感を高めるには

授業のプリントも、半分に折って解けば、目に見える問題（文字）が減り、圧迫感の解消になります。

また、1枚当たりの問題数を減らせば、たくさんのプリントを終わらせていくことができ、やり切った満足感を高めることができます。

視覚的な情報を減らし（圧迫感を軽減し）、視覚的にたくさんの成果物を見ることによって、子どもが自信をもって学校生活を楽しむように、学校で取り組んだりしています。

■ メンタルブロックを防ぐために協力を

人は「できない。」と思う（言う）と、思い込みで心に壁を作り、本当にできなくなってしまう（メンタルブロック）。

そうならないように、小さな成功体験を積み重ねられるようにしたいです。

学校と保護者だけでなく、地域と協力して、子どもをいろいろな視点から見守りたいと思います。