

# 子どもの偏食改善の第一歩！ 食卓で使える魔法の会話集



和の食アカデミー  
山下としあき

## 子どもが食事を嫌がる姿を見て、悩んだことはありませんか？

一生懸命準備した食事が、思うように進まず、食べ物を拒否されてしまう。  
その瞬間は、親としてとても辛く、時にはどうして良いのか分からなくなるものです。

食事の時間が家族の楽しいひとときであるべきなのに、  
つい「食べなさい！」と命令してしまい、  
気まずい空気が流れることもあるでしょう。

そんな経験を持つ方にとって、この本はきっと役に立つはずです。



## 食卓の雰囲気が変われば、子どもの偏食が変わる

偏食や好き嫌いを持つ子どもは多く、  
食べ物に対してのネガティブな感情を持っていることも少なくありません。

しかし、それは**食べ物そのものが原因ではない**場合が多いのです。

子どもが食事を楽しめるかどうかは、  
**食卓の雰囲気や食事中的会話**が大きな影響を与えています。



実際に、**大阪大学の研究**でも、  
「**家庭でのリラックスした食卓環境が子どもの偏食を改善する**」  
という結果が示されています。

また、**筑波大学の研究**では、  
食事中に家族との楽しい会話を交わすことで、  
子どもが新しい食材に対して前向きな姿勢を持つようになることが強調されています。

つまり、子どもの偏食を克服するためのカギは、**食卓での会話**にあるのです。



## 会話が子どもを引きつける魔法に

本書では、食卓での会話がどれだけ子どもの食事に良い影響を与えるか、そして具体的にどのような会話をすれば良いのかを紹介しています。

会話はただの言葉のやり取りではありません。

**魔法のように子どもの心を動かし、  
食べ物に対する興味や好奇心を引き出す力を持っている**のです。

例えば、食事中に「この野菜、どんな味がすると思う？」といった

**質問形式の会話**を投げかけることで、  
子どもは自分で想像し、興味を持って一口試してみようという気持ちを育てることができます。

これは心理学的にも有効なアプローチで、  
子どもが自分で決定したり、楽しみながら食べることが、  
偏食改善に繋がるとされています。



## 偏食改善の「第一歩」は食卓づくりから

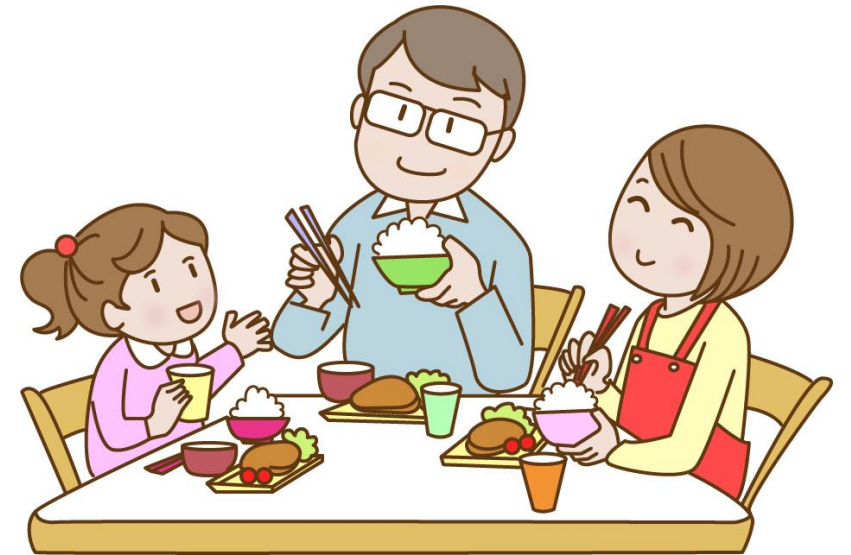
偏食改善には時間がかかることもありますが、  
その第一歩は、**食事中的会話と食卓の雰囲気を整えること**です。

強制するのではなく、子どもが自然に食べ物に興味を持ち、  
試してみようと思う環境を作ることが大切です。

この本では、**具体的な会話例**を多数紹介し、  
食卓を楽しくするヒントを提案します。

例えば、「この料理には何が入っていると思う？」  
とクイズ形式で質問することで、

子どもが食事に対してゲーム感覚で楽しめる工夫も盛り込んでいます。



また、家族全員がリラックスしながら食卓を囲むことが、子どもにとって新しい食べ物へのチャレンジを促進するという**実証研究**も多数あります。

**学校の給食環境**がその好例で、  
友達と一緒に楽しく食事をすることで、

家では食べられなかったものも  
自然と口にできるようになるケースが多いのです。

家でもその雰囲気を取り入れることで、  
家庭での食事がより楽しく、リラックスしたものになります。



## 食卓を家族の笑顔に変えるために

本書は、子どもが「食べたくない」と感じるのが「食べられる」へと変わるためのヒントを提供します。

それは、**小さな会話の積み重ね**から始まります。

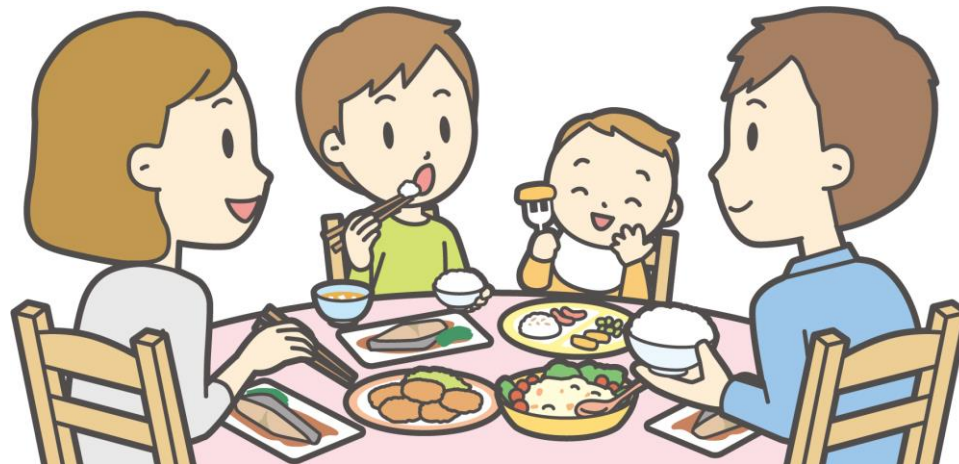
親としての責任感やプレッシャーを感じることなく、楽しみながら子どもと向き合う食卓づくりのサポートをこの本ができれば幸いです。





本書を通じて、次のような効果が期待できるでしょう。

- 子どもが食べ物に対して**前向きな姿勢**を持つようになる
- 家族での食卓がより楽しく、**リラックスした場**になる
- 偏食や好き嫌いが少しずつ改善され、**健康的な食生活**を送れるようになる
- 食事が「義務」ではなく「**楽しみ**」として受け入れられるようになる



## さあ、偏食改善の第一歩を踏み出そう

これから始まる食事時間を、  
より豊かなものに変えるための**会話集**が、  
この本の中には詰まっています。

お子さまの偏食に悩んでいる方や、  
家族での食卓をもっと楽しいものにしたいと  
考えている方にとって、  
この本が一つの「道しるべ」となればと思います。



食卓を囲む時間が、家族にとっての**笑顔の時間**に変わるために、  
ぜひこれらの魔法の会話を日常に取り入れてみてください。

さあ、今日の夕食から始めましょう。

## 15種類の魔法の会話

これらの会話を取り入れることで、  
子どもの偏食改善や、家族の絆を深めることができます。

シンプルで効果的な会話が、食事を楽しい時間に変え、  
**家族全員が笑顔になる**魔法のような効果を発揮します。



## 1. 食材の味や食感を想像させる会話

子どもに食べ物の味や食感を想像させることで、食べ物への興味を引き出し、**食べてみたい気持ち**を高めます。

## 2. 食べ物に関するクイズ形式の会話

クイズ形式で食べ物に関する質問をすることで、  
楽しく学びながら、子どもが食べ物に対して**前向きに興味を持つ**よう促します。

## 3. 新しい食材に挑戦するための会話

苦手な食材や初めての食材に対するハードルを下げ、**子どもが挑戦しやすくなる**会話。

## 4. 野菜の形や調理法について話す会話

野菜の形や調理法を変えることで、**食べやすさ**や興味が増します。

## 5. 食材の食感の違いを話題にする会話

調理法で異なる食感を楽しむことで、**子どもの好きな食感**を見つけられます。



## 6. 好きな食べ物との組み合わせを提案する会話

子どもの好きな食べ物と新しい食材を組み合わせる提案をすることで、挑戦する意欲を持たせ、**偏食を改善する効果**があります。

## 7. 食材や料理に対する感想を引き出す会話

子どもが食べたものについて感想を伝えることで、自分の好みや味覚を**言葉で表現する力**を育て、食に対する関心を深めます。

## 8. 調味料の選び方に関する会話

調味料を変えることで、同じ食材でも**新しい味を体験**させられます。

## 9. 野菜のカットサイズに注目する会話

野菜のサイズを変えることで、**食べやすさや好みを探る**ことができます。

## 10. 料理や食材の背景や文化について話す会話

食材や料理の歴史や文化について話すことで、**食べ物に対する知識**が深まり、食への興味が広がります。



## 11. スープや汁物の具材を話題にする会話

スープの具材選びによって、**食べやすさや楽しみ方**が変わります。

## 12. おかずの組み合わせを考える会話

おかずの組み合わせを考えることで、子どもが**食事のバランスや食材の相性**について自然に学べるようになります。

## 13. 食材の栄養や健康効果について話す会話

食材が健康にどのように良いかについて話すことで、子どもが食べ物を「**体に良いもの**」として理解し、**バランスの取れた食事**を取る意欲を育てます。

## 14. 季節の食材や旬の料理について話す会話

旬の食材や季節ごとの料理について話すことで、食材に対する知識が広がり、**季節感を楽しむ食事**ができます。

## 15. 食事の準備や後片付けを一緒に行う会話

食事の準備や片付けを一緒に行うことで、子どもが食事に対する**責任感や関心**を持ち、**食べ物に感謝する心**を育てます。

# 魔法の会話具体例



# 1. 食材の味や食感を想像させる会話

この野菜、どんな味がすると思う？  
甘いかな？それとも苦いかな？

このお肉、柔らかそうだけど、  
食べたらどんな感じかな？

このスープ、香りがいいけど、  
どんな味がすると思う？

揚げた魚、カリッとしてるかな？  
それともふんわりかな？



焼きたてのパン、ふわふわしてそうだ  
けど、食べたらどう感じる？

この野菜、炒めたら甘くなるかもね。  
どう思う？

このスパイス、どんな風に味が広がる  
と思う？試してみよう！

このお菓子、見た目はサクサクだけど、  
食べたらどうかな？



## 2. 食べ物に関するクイズ形式の会話

このスープに入っている具材、  
何が分かる？当ててみて！

このサラダの中で一番多く入ってる  
野菜は何だと思う？

今日は何種類の野菜が使われてるか  
分かるかな？

パンの中にどんな具材が入ってるか、  
少し見てみて！



今日は2つの果物がミックスされてる  
けど、何だか分かるかな？

この料理、どこから来た国の  
料理だと思う？

このスパイス、どんな風に味が広がる  
と思う？試してみよう！

このおかずの中で、何が一番  
味が強いと思う？

### 3. 新しい食材に挑戦するための会話

今日はちょっと珍しい野菜を使って  
みたんだけど、食べてみる？

このフルーツ、初めて見るけど、  
どんな味がするか試してみよう！

この魚、普段食べない種類だけど、  
食べたらどんな感じかな？

今日は違う種類のパンを出してみたん  
だけど、試してみる？



この野菜、初めてだけど、  
一口食べてみようか？

新しいドレッシングを作ってみたけど、  
どんな味が知りたい？

このチーズ、いつものと違う種類だよ。  
どう思う？

今日は新しいスープに挑戦してみた  
けど、どんな味が試してみない？

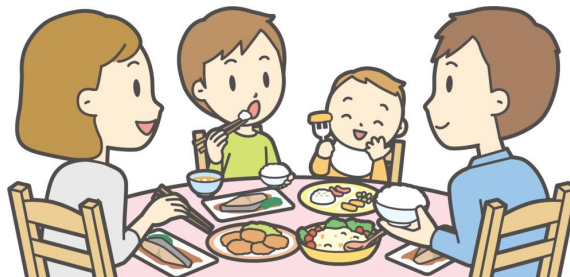
## 4.野菜の形や調理法について話す会話

きゅうり、薄くスライスしたのと  
少し厚めのどっちが好き？

マッシュポテトとフライドポテト、  
どっちが食べやすい？

にんじん、グラッセにしたのと炒めたの、  
どっちが美味しいと思う？

ピーマン、炒めると甘くなるけど、  
焼いたのとどっちが好き？



だいこん、スティックにしたけど、  
次は輪切りにしてみる？

ズッキーニ、グリルしてみたけど、  
次は蒸してみる？どっちが好き？

ナス、焼いたのと揚げたの、  
どっちが美味しく感じる？

キャベツ、細かく刻んだサラダと、  
ゆがいたもの、どっちが好き？

## 5.食材の食感の違いを話題にする会話

ブロッコリー、蒸したのと生のどっちが好き？どっちが食べやすい？

トウモロコシ、焼いたのと茹でたの、どっちが好き？

きゅうり、生のままだいい？それとも少し火を通したほうがいい？

にんじん、煮たのと生でシャキシャキのどっちが好き？



アスパラガス、焼いたのと茹でたの、どっちが好き？

さつまいも、ホクホクに蒸したのと焼いたの、どっちが美味しい？

きのこ、炒めたのと生のまま、どっちが好き？

かぼちゃ、煮物と焼きかぼちゃ、どっちが一番おいしいと思う？

## 6. 好きな食べ物との組み合わせを提案する会話

この野菜、好きなチーズと一緒に  
食べたらどうかな？

このお肉、マヨネーズをつけて  
食べたらもっと美味しくなるかな？

このスープにパンをつけて食べるのは  
どう？ 試してみようか？

好きなフルーツとヨーグルトを  
合わせて食べたらどうなるかな？



このサラダにトッピングを加えて  
みたけど、どう思う？

ご飯とこのスープと一緒に食べると  
美味しそうじゃない？

好きなソースをこのおかずにかけて  
みたらどうなるかな？

デザートにアイスに乗せてみたけど、  
どんな感じになるかな？

## 7. 食材や料理に対する感想を引き出す会話

このカレー、どうだった？  
辛さはちょうど良かった？

お魚、柔らかくて食べやすかった？  
骨も大丈夫だったかな？

このスープ、具材の味がしっかり  
出てたと思う？どう感じた？

今日のグラタン、美味しかった？  
もっとチーズが欲しかった？



この焼き鳥のタレ、甘すぎなかった？  
ちょうど良い味だった？

このフルーツ、甘くて美味しかった？  
それとも少し酸っぱかった？

今日のデザート、サクサクしてた？  
どんな食感だった？

このお肉、焼き加減はどうだった？  
柔らかかった？

## 8.調味料の選び方に関する会話

このトマトにドレッシングかける？  
それともそのまま食べる？

きゅうり、塩を少しかける？  
それともそのままがいい？

サラダにマヨネーズとドレッシング、  
どっちが好き？

トマトソースとバター、どっちが  
スパゲッティに合うと思う？



サーモン、レモンをかけたら  
もっと美味しいと思う？  
それともそのままがいい？

このポテト、ケチャップをつける？  
それとも塩だけで食べる？」

にんじん、バターで炒めると美味しい  
と思う？それともそのままがいい？

グリルした野菜に  
醤油をかけて食べる？  
それともそのままの味がいい？

## 9.野菜のカットサイズに注目する会話

ピーマン、小さく切ったけど、食べやすい？もっと大きく切ってみようか？

にんじん、輪切りとスティック、どっちが食べやすい？

トマト、半分に切ったけど、一口サイズの方がいいかな？

玉ねぎ、薄切りと厚切り、どっちが美味しく感じる？



ズッキーニ、小さく切ったのと大きく切ったの、どっちが食べやすい？

さつまいも、小さめに切ってみたけど、どう思う？もう少し大きい方がいい？

パプリカ、薄切りと輪切り、どっちが食べやすい？

ナス、大きく切ったのと小さく切ったの、どっちが食べやすい？



## 10. 料理や食材の背景や文化について話す会話

この料理、どこの国から来たか知ってる？

カレーって、元々はインドの料理なんだよ。日本のカレーとは違うかな？

このお米、どこで作られたか知ってる？産地によって味が違うんだよ。

この料理は昔の王様たちが食べてたんだって。どんな味がするのかな？



このフルーツは、熱帯地方で育てられているんだよ。どうしてだろう？

日本ではこの料理、特別な行事の時に食べるんだよ。どんな行事がある？

このハーブ、ヨーロッパでは昔から薬として使われていたんだよ。

この魚、海のどこで取れたか分かる？どの地域が一番多いのかな？

## 11. スープや汁物の具材を話題にする会話

この味噌汁、わかめと豆腐どっちが多い方がいい？

豚汁の具材で一番好きなのは何？  
にんじん？こんにゃく？

野菜スープに、トマトとキャベツ  
どっちを入れるのが好き？

カボチャのスープに生クリームを  
入れるのと、そのまま飲むの、  
どっちが美味しい？



コーンスープに、コーンをもっと入れたら  
どう思う？それとも今の量がいい？

お味噌汁に、しめじとえのき、  
どっちのきのこが好き？

コンソメスープに入れるなら、  
ポテトと玉ねぎ、どっちがいい？

わかめスープにごまを入れるのと、  
豆腐を入れるの、どっちが好き？

## 12.おかずの組み合わせを考える会話

このごはんには、焼き魚と卵焼き、  
どっちが合うと思う？

カレーにサラダをつけるなら、  
どんな野菜が合いそう？

このお肉に、スープとサラダどっちを  
合わせたらもっとおいしくなる？

ハンバーグにはポテトと野菜、  
どっちを一緒に食べたい？



このサラダに、どのドレッシングが  
一番合うと思う？

パスタに合わせるなら、サラダと  
スープ、どっちがいいと思う？

お弁当に、このおかずと一緒に  
入れるなら、何を選ぶ？

焼き鳥には、ごはんとおにぎり  
どっちが合うと思う？

### 13. 食材の栄養や健康効果について話す会話

この野菜にはビタミンがたくさん入ってて、体に良いんだよ！

このお魚にはカルシウムが豊富だから、骨が強くなるんだよ。

この果物にはビタミンCがいっぱいで、風邪をひきにくくなるんだって。

このスープ、体が温まるし、消化にも良いんだよ！



このお肉、鉄分がたくさん入ってるから、貧血に良いんだよ。

このフルーツ、抗酸化作用があるから、お肌にも良いんだって！

この野菜、繊維が豊富で、腸にも良い効果があるんだよ。

チーズにはたんぱく質がいっぱいで、体を作るのに大事なんだよ。

## 14. 季節の食材や旬の料理について話す会話

秋だから、栗ご飯が美味しい季節だね！

夏には冷やし中華がぴったりだね。涼しくて食べやすいよね。

冬にはお鍋が美味しいよね。体がポカポカ温まるよ。

春になると新じゃがいもが出てくるよね。ホクホクで美味しいね！



今日は夏野菜を使った料理だよ。どんな味がするかな？

冬はカボチャのスープが美味しい季節だね。甘くて優しい味だね。

春には山菜がたくさん出るけど、今日は何を使ってるかな？

秋の味覚と言えば、何が一番楽しみ？焼き芋かな？

## 15. 食事の準備や後片付けを一緒に行う会話

今日は一緒にサラダを作ってみようか？どの野菜を入れたい？

このテーブルにナイフとフォーク、どこに置くのが良いかな？

お皿を並べるのを手伝ってくれる？どうやって並べると綺麗に見えるかな？

お料理を取り分けるのを手伝ってくれるかな？どの順番で取り分けたら良いと思う？



最後の仕上げを一緒にやろうか？例えば、ソースをかけたり飾り付けしたりしてみよう！

お片付けを一緒にやろうか？お皿を洗う前に、残り物をどう片付けるか考えてみよう！

食べ終わったら、お皿をキッチンに持っていくのを手伝ってくれる？みんなでやると早いよね！

デザートを盛り付けるのを手伝ってくれる？綺麗に見せる方法、何があるかな？

ここまで読み進めてくださり、ありがとうございました。

この本を通じて、食卓での会話がどれだけ大切かを改めて感じていただけたのではないのでしょうか。

食事の時間が、ただの「食べる場」ではなく、**家族の絆を深める場**であり、

さらに、子どもたちが成長し、  
学びを深める場であることを理解していただけたら嬉しいです。



食卓での会話は、食事を楽しくするだけではありません。  
親子の対話を通じて、子どもたちは自分の意見を伝える力を養い、  
**コミュニケーションの基礎**を学びます。

日々の小さな会話の積み重ねが、  
**自信を持って自分の考えを表現できる**力を育て、  
学校や社会でのコミュニケーション能力に繋がります。

これは、将来的に大人として必要な**自己表現力**や**他者との協調性**を  
発展させる土台となります。



さらに、家族との対話の中で、子どもは自然に**相手の意見に耳を傾ける力**や、  
**思いやりの心**も育てていきます。

「今日は何が美味しかった?」「次はどんな料理を食べたい?」といった問いかけに、  
子どもが自分の言葉で答え、  
それを尊重することで、**自尊心**や**自己肯定感**が高まります。



日常の食卓で、このような「魔法の会話」を少しずつ取り入れるだけで、食事の時間が家族全員にとってさらに楽しく、そして**教育的な場**としても有意義なものになります。

子どもが自ら食べ物に興味を持ち、意見を述べる習慣ができると、食事そのものが楽しい体験へと変わり、偏食や好き嫌いの克服にもつながります。

最後に、あなたの家族の食卓が、**笑顔と会話で溢れる時間**になることを心から願っています。

この本で紹介した会話の具体例やヒントを通じて、日常の食事がもっと豊かで、家族みんなが幸せになる時間になるはずです。

今日の夕食から、ぜひ始めてみてください。



毎日の食事づくりや子育ての中で、  
たくさんの努力を積み重ねている皆さんに心からの敬意を表します。

子どもの偏食や食卓づくりに悩むことは、時に大変なストレスやプレッシャーを感じるものです。

しかし、あなたがこうして頑張り続けていることは、  
家族にとってかけがえのない力になっています。

小さな一歩一歩が、必ず大きな成果へとつながっていきます。

**焦らず、楽しみながら続けること**が大切です。

食卓での会話を通じて、子どもが少しずつ変わっていく様子を見守り、  
そして**自分自身にも「今日はよくやった！」と声をかけてあげてください。**

あなたのその努力が、家族の笑顔を増やし、  
日々の食事をより豊かにしていくことを信じています。

これからも頑張るあなたを心から応援しています！





## 著者 山下としあき

レシピで教えないオンライン料理教室  
和の食アカデミー代表

- ・食生活・家庭料理相談1000人以上
- ・和食料理人歴20年
- ・広島在住。2児の父。
- ・ロシアの日本料理店をプロデュース実績あり。

和食の精神を原点とし、  
人と人との絆を深め合える  
「和」を結ぶ食(和の食)として  
世界に広げる活動をしています。

## 著作権について

発行日: 2024年10月12日

著者: 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

### 免責事項

この「子どもの偏食改善の第一歩！食卓で使える魔法の会話集」では、私が関わってきた経験における実績となります。

必ずしも「偏食改善」を保証するものではありませんのでご承知ください。