

どんな声かけをしていますか？



食事の時に、どんな声かけをしていますか？「どんな声かけをしたらよいかわからない」「声かけしても効果がない」といったことはありませんか？

「食べるのが遅い」「姿勢が崩れている」など、そのようになっているのには様々な理由・背景がありますので、声かけだけでは解決しない場合もあります。

しかし、ちょっとした声かけがきっかけで変わる場合もあります。その声かけ、見直してみませんか？

(状況、こどもの行動)	(声かけ Before)	(声かけ After)
食べるのが遅い	早く食べて！ いつまで食べているの？	どこまで食べたらかちそうさまにする？
全く口をつけようとしない	ひと口は食べなさい。 	ぺろっとして。 においだけかいでみたら？ (混ぜている料理などに)どれが苦手そう？
食事を口から出した	お行儀悪いから吐き出さないの！	飲み込めなかったら、ここ(お皿、ボウル、ティッシュ等)に吐き出してね。
苦しそうに食べている	頑張れ！	無理しなくても大丈夫だよ。 (既に頑張っていることが多い。)
苦手な物や、普段より量をたくさん食べられた時	すごいね！	〇〇食べられたからすごいね！
「辛い」「苦い」など味の文句に対して	わがままばかり言わないの！	大人の味がわかるんだね！
姿勢が崩れている 	お行儀悪いからちゃんとしなさい。	両足を床につけて食べようね。 背中がピンとしていて素敵だなあ。
おしゃべりが止まらない	静かにしなさい！	「これくらい(ひそひそ)」でしゃべられるかな？
「ひと口食べてみたら？」と勧めたら、ひと口食べられた	もうひと口！(約束破り)	〇〇食べられたね！
食べ過ぎてしまう時、量を減らす	〇〇ばかり食べちゃダメよ。	事前に食べ過ぎる物の量を減らす おかわりのルールをしっかりと決める。
食べ物を投げたり、遊んでしまう	やめなさい！ 〇〇したらダメでしょ。	やって欲しくないことには、反応しない。
立ち歩いたり食事に集中できない	ちゃんとしなさい。	席に戻ろうね。
食事を残してしまう時	残さず食べなさい！ もったいない！ 感謝して食べなさい。	どれぐらいたったら食べられそう？ 残したのから食べられない理由を考える。



(状況、こどもの行動)	(声かけ Before)	(声かけ After)
声をかけても無反応	一生懸命に声をかける。	そっとしておく。 ここまで食べられたね。
早食いをしてしまう	よく噛んで食べなさい！	〇〇回噛むと味が変わるよ。 どんな味がするか教えて？

「理解してくれる人がいる」ということが何よりの安心！
「楽しく食べる」が、一番です。



保育所・こども園の食事について



※玄関に、毎日、その日の食事の見本(3歳児の量)を展示しています。

ご覧になり、家庭での食事作りの参考にしてください。

※「こんだてだより」は毎月発行します。ご覧になり、家庭での食事が重ならないように、ご配慮ください。

※「栄養だより」は、偶数月に発行します。食生活の情報源として、ご活用ください。

※毎月の誕生会及び季節行事には、特別献立を実施しています。お楽しみに！

※体質に合わない食べ物(アレルギー等)があれば、担任までお知らせください。食物アレルギーの対応は、医師の指示が必要です。所定の用紙をお渡ししますので、提出してください。

※給食材料の発注の関係上、お盆休みやお正月休みなど、事前にわかる時は、お知らせください。食品ロスの削減にご協力をお願いします。



調理室からこんにちは！



<献立紹介> **豚肉のオレンジ炒め煮** 4月4・18日(木)昼食

(材料)	5人分
豚肉	200g
玉ねぎ	90g(1/2個)
オレンジジュース	60g
しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
油	小さじ1

(作り方)

- ①豚肉は、3cm×3cmに切ります。
玉ねぎは、幅3mmの薄切りにします。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒め、塩・こしょうをします。さらに玉ねぎを加えてよく炒めます。
- ③②にオレンジジュース(果汁100%)としょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にします。

作り方を教えてほしいなど、
気軽に声をかけてくださいね！

