

こどもの食べる意欲を育てる

こどもには、毎日の食事をしっかりと食べてほしいものですね。しかし、好き嫌いがあつたり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきませんね。



今回は、こどもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。

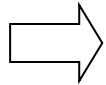
1. 生活リズムを整える

食事は、機嫌が良く、お腹がすいた状態でとるのがベスト。こどもの場合、生活リズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることができる生活リズムが理想です。

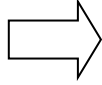
お腹がすけば、こどもは自然に意欲的に食べることができます。



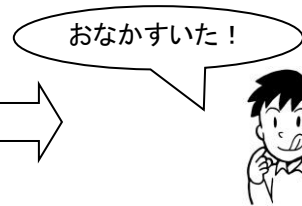
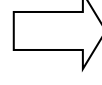
睡眠・起床



食事



元気に遊ぶ



お腹のすきを感じて食事

2. 食環境を整える

・食事に向けて気持ちを切り替える、ルーティンをつくりましょう

こどもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。



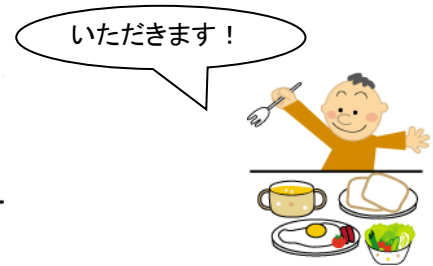
トイレに行く



手を洗う



エプロンをつける



あいさつをする

・こどもが食事に集中できる環境をつくりましょう

こどもは気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくなってしまう。環境を整えて、食事に集中させてあげることが大切です。



温度・湿度
風通し・明るさ



いつもの場所
いつもの机と椅子



こどもの目に入る場所に貼るもの・置くものに注意
(おもちゃなど)

・食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多いほど、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで、こどもの食への関心は高まります。



スーパーで食材を見る



食卓で料理を見る



お手伝いをする



食べ物を育てる

3. こどもの成長に合わせる

・こどもの「食べる機能」の発達に合わせて料理をつくりましょう

人は、食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じて、その感覚に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達なこどもは、これらが上手にできずに、嫌がることがあります。

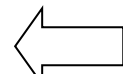
食べる機能の発達には個人差があるので、こどもに合わせた料理を提供しましょう。

・こどもが苦手な味はゆっくり練習しましょう

人は生まれながらに、生きるために有益な「甘味・うま味・適度な塩味」を好みます。その一方で「苦味」や「酸味」は毒や腐敗のシグナルとして、本能的に避けようとしています。

こどもが苦手なものを「嫌いだから食べない」と決めつけず、繰り返し食べる練習ができるように工夫をしながら提供しましょう。

苦味がある青菜をおいしく食べる工夫



うま味をプラス



コーティング



味噌汁に入れても
おいしいよ！



調理室からこんにちは！

節分献立の
おやつだよ！

<献立紹介> 金棒パン 2月2日(金)3時

(材料)	5人分
さつま芋	140g(2/3本)
白ごま	大さじ1と2/3
ホットケーキ粉	80g
小麦粉	50g
砂糖	大さじ1
紅花油	大さじ1
水	大さじ1と1/2
揚げ油	適宜

(作り方)

- ①ホットケーキ粉と小麦粉は混ぜ合わせてふるう。
- ②さつま芋は皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでてつぶす。
- ③②に砂糖、紅花油、白ごまを加えて、混ぜ合わせる。
- ④③に①と水を加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤④を棒状にし、鬼の金棒のような形にする。
- ⑥180℃の油で揚げる。

水は調整しながら入れ、まとまるぐらいの
硬さにします。

