

楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、こどものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがありますよね。しかし、「食」はこどもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。

そこで今回は、少しでもこどもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認していきましょう！

★食事を楽しむ5つのポイント

① 食事の時におなかがすいてますか？

「おなかが減ればグー」と鳴る。「思いつきり遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、こども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。

毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」で、メリハリのある生活を送りましょう。

おなかがすいた！

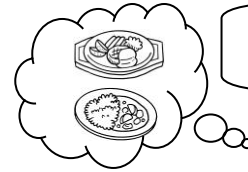


② おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさは、おいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。

毎日の食事で、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて、食べようと思える環境作りを心がけましょう。

クンクン。今日のご飯は何か？



③ 一緒に食事作りをしていますか？

こどもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。

料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。

このお魚の名前、何か？



④ 食べ物のお話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物のお話に関心していると、自然に食べ物に興味、関心を持てるこどもに育ちます。

食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。



⑤ 食事を楽しんでいますか？

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。

共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。

みんなで食べると
おいしね！



★困りごとへの対処法



・むら食いがあり、食べてくれない時

「せっかく作ったのに！」とイライラしてしまいがちですが、そこは我慢。「何か理由があるのかな？」とこどもを観察して、体調に問題がないようであれば、「1回の食事なら食べなくても大丈夫！」と考えてもOK。水分補給だけは、しっかりしておいてくださいね。



・小食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していることを確認できれば、心配しすぎることなく、食事を楽しみましょう。万が一気になることがあったら、1人で悩まずに、小児科の医師や園の保健師・看護師に相談して、不安を取り除きましょう。

気軽に
相談して
くださいね！



・同じものばかりを食べたがる

人は、新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがることがあります。不安な気持ちは信頼できる大人やお友達が食べている姿を見て、やわらいでいくものなので、おおらかな気持ちで見守りましょう。

友達が食べているから、
食べてみよう！



・突然嫌がって食べなくなる

自分で食べられようになると、「手で食べたい！」といったような自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べさせ方をされると、「イヤイヤ！」となり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで、一旦食卓から離れるなどして、ゆっくり対応しましょう。

自分で食べたいの！！



・食事に時間がかかる

成長・発達に個人差が大きいこどもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間がかかる子。また、途中で遊んだり、おしゃべりが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば、状況は変わります。無理のない範囲でこどもと一緒に食事を楽しみましょう。

こども達は、生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょう！



調理室からこんにちは！



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。

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！

