

きゅうしょくだより

平成30年12月
かんのん町保育園



しよくじ いっしょ たの 食事を一緒に楽しもう

たの た 楽しく食べるために

1 こどもと一緒^{いっしょ}に食べる

子どもに安心感^{あんしんかん}を与えられます。

2 無理^{むり}に食べさせない

早く^{はや}食べなさい！急いで！…

口ぐせ^{くちぐせ}のようになっていませんか。

3 おいしい^{おいしい}ねと声^{こえ}をかける

体験^{たいけん}を言葉^{ことば}にして伝えてみましょう。

4 食事^{しよくじ}をゆっくり^{たの}楽しむ

週末^{しゅうまつ}にまとめて作^{つく}ってストック^{すとっく}しておくなど、時間^{じかん}に余裕^{よゆう}をつくる工夫^{くふう}をすると、食事時間^{しよくじじかん}に余裕^{よゆう}ができます。

「^たどうして食べて^たくれないの？」

せっかく用意^{ようい}した食事^{しよくじ}なのに、食べてくれない^たこともありますね。原因^{げんいん}としては、こんなことが考え^{かんが}られます。

- おなかがすいていない
- 体調^{たいちよう}が悪い^{わるい}
(おなかの調子^{ちようし}が悪い^{わるい}・口内炎^{こうないえん}がある等^{など})
- 調理形態^{ちようりけいたい}が食べにくい^た
(固すぎる^{かたすぎる}・大きすぎる^{おおすぎる}等^{など})
- 食べた経験^たがない
- 食べる気分^たにならない

大人^{おとな}でも、食欲^{しよくよく}がないときもありますね。子どもも同じ^{おな}です。そんな時は、無理^{むり}に食べさせず^た食べられる分^{ぶん}だけで切り上げ^{きりあ}げて、次の食事^{つぎのしよくじ}は食べやすいものを準備^{じゆんび}してあげられるとよいですね。



いま いっしょ た 今、一緒に^{いっしょ}食べ^たることが大切^{たいせつ}なのは…

乳幼児期^{にゅうようじき}はご家庭^{かてい}や保育園^{ほいくえん}の食生活習慣^{しよくせいかつしゆうかん}をそのまま受け入れ^う、影響^{えいきよう}を大きく受けて育^{そだ}っていきます。とは言え、平日^{へいじつ}の帰宅後^{きたくご}は、食卓^{しよくたく}でゆっくりとする余裕^{よゆう}はないこともあるでしょう。

家族^{かぞく}や友達^{とも}と食事^{しよくじ}を楽しむ^{たの}み、身^みも心^{こころ}も満足^{まんぞく}する経験^{けいけん}は、子どもたちの健やかな成長^{すこ}の基盤^{せいちよう}となります。大人^{おとな}が一緒に食事^{しよくじ}をすることは、子ども^この安心^{あんしん}につながります。また、初めて^{はじ}て口^{くち}に入れるものは、信頼^{しんらい}できる大人^{おとな}が食べていると、食べてみようという気持ち^{きもち}になることもありますね。これこそ、子育て^{こそだ}の醍醐味^{だいごみ}。まずは、週末^{しゅうまつ}の食卓^{しよくたく}から、同じもの^{おな}を食べ^たる、一緒に食べる^{いっしょ}ことを意識^{いしき}してみませんか。