給食だより 8月

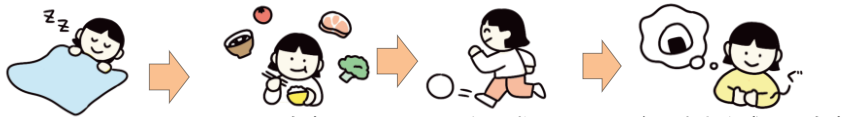
fujimura
ナーサリー

子どもの食べる意欲を育む

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあったり、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。今回は、子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・生活のリズムを整える

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でとるのがベスト。子どもの場合、生活の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、子どもは自然に意欲的に食べることができます。



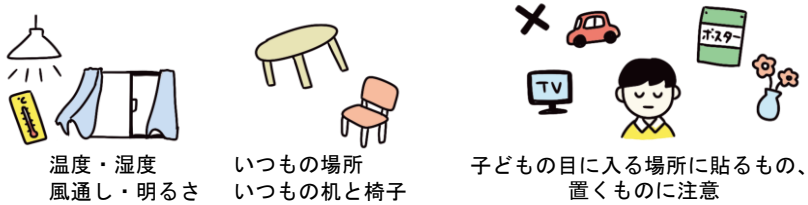
２・食環境を整える

・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

子どもは、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。

・子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

子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います。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



・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、触れる機会が多ければ多い程、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子どもの食への関心は高まります。

園では、8月31日に『とうもろこしの皮むき』を行う予定です。皮むきをしたとうもろこしはお持ち帰りしていただき、ご家庭でおいしく召し上がってください。

・食事は楽しい！と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は将来に向けていろいろなものを楽しんで食べていくためのほんのはじまり。子どもにとって快く、楽しい食事であることを最優先にし、おおらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

３・子どもの成長に合わせる

・子どもの「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子どもは、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、子どもに合わせた料理を提供

・子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ます。子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。

・初めての食材や料理は食べ慣れた味にしましょう

子どもには「初めてのものを避ける」という防御本能が備わっています。これは１歳を過ぎると強まり、２～６歳でピークに達します。食経験が少ない子どもの食事は、安心して食べられるように工夫をしながら、食べる意欲を引き出しましょう。