



# 食育だより

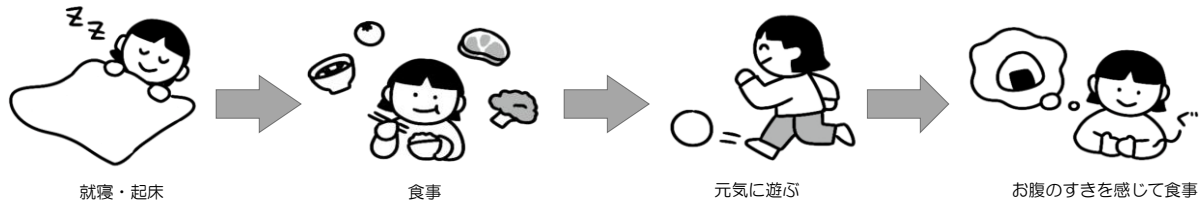


## 〈子どもの食べる意欲を育む〉

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。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たいと思います。

### 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するのがベスト。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、日中は体を動かして元気に遊ぶ。お腹のすきを感じ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

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。

・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



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

・子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

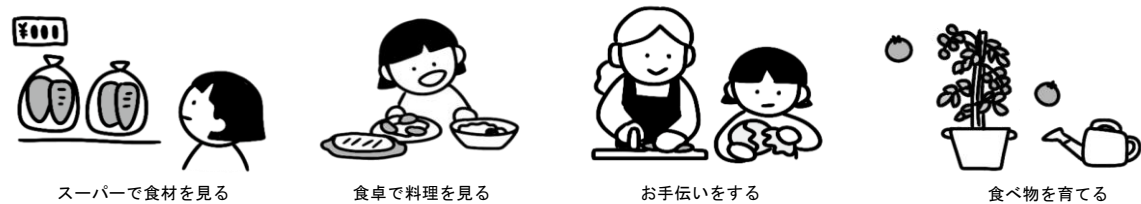
子どもは気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくなってしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



温度・湿度 風通し・明るさ いつもの場所 いつもの机と椅子 子どもの目に入る場所に貼るもの・置くものに注意

・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。



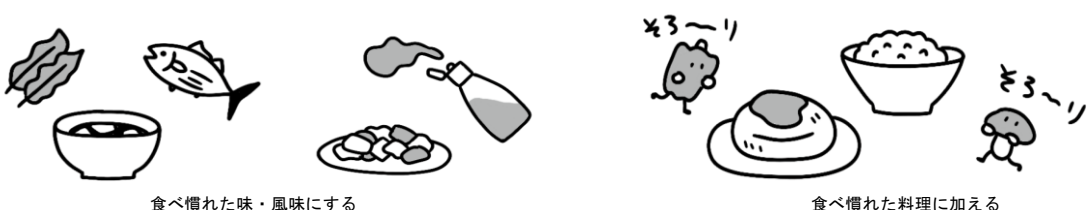
スーパーで食材を見る 食卓で料理を見る お手伝いをする 食べ物を育てる

### 3・子どもの成長に合わせる

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場合があります。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。



食べ慣れた味・風味にする 食べ慣れた料理に加える

★ 食事は楽しい!と思える環境づくりを心がけましょう ★