



食育だより

みずき保育園
2024年5月

食事の時間は、食べる事を通して五感や心を育てます。「おいしいね」だけでなく、メニューに合わせて「熱いからフーフーしてね」「ちょっと硬い?」「甘いね」など具体的な声掛けをして、体験していることと語彙が結びつくように伝えてあげましょう。五感で味わう体験は、食べ物への興味や関心を育て食事の意欲を育てます。



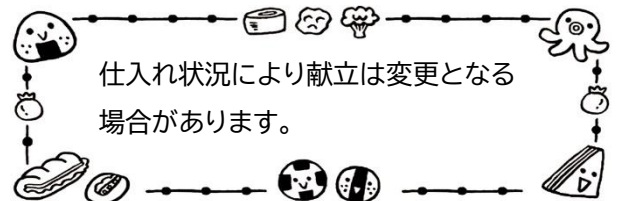
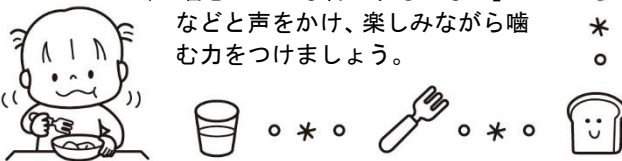
野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな?」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。



仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に