



食育だより



令和5年7月19日
神拝保育園
栄養士 高橋 佳奈子

待ちに待ったプールも始まり、水の涼しげな音と子どもたちの普段にも増した楽しそうな笑い声が、給食室にも聞こえてきます。プールはいつも以上に体力を使いますので、しっかりと朝ご飯を食べて登園すること、夜は十分な睡眠をとって身体を休めることをお願いします。朝ご飯を食べないと、体力だけでなく脳も活性化されません。朝ご飯を食べていなくて頭がぼーっとしていたり、睡眠不足で疲れがとれていないと、ケガや事故にもつながります。この夏も、みんなで楽しく過ごせるように、『早寝早起き朝ご飯』をお願いします。



好き嫌い との 向き合い方

子どもの食事でお悩みの一つが『好き嫌い』だと思います。一生懸命用意した食事を食べてくれないと、どうして!?!と頭を悩ませてしまったり、なんでも食べられる子になってほしいという、お子さまを思っただけのお悩みだと思います。苦手なものは無理に食べさせる必要はありませんが、苦手を放っておくことは今後の食生活にも影響してくるかもしれません。お子さまや保護者の方の無理のない範囲で対応してあげてください。

★好き嫌いの理由を探す

好き嫌いとは、自我の芽生えや、口腔機能・舌の成長などからでてくるので、お子さまが成長している証でもあります。

まずは、好きな食べ物、苦手な食べ物の特徴を探してみたり、話せたら好きな理由、苦手な理由を聞いてみるのもいいですね。食感、におい、手が汚れる、初めて食べる、など様々な要因があります。



★苦手を受け止めて工夫する

苦手要因にあった工夫をしてみましょう。調理法、味付け、盛り付け方、食べる環境などを変えてみて、「美味しいから食べて」ではなく、「今日の〇〇(食材)は△△(調理法など)が違うよ」と誘ってみる程度から始めてみてください。

★食卓外からアプローチする

食卓だけでなく、絵本やお絵描きなどの遊びや栽培などで接点を作り、その食べ物に親しんでみてください。「うんちを出すパワーがあるんだって」と、味以外の魅力を伝えるのもいいですね。



★声掛けのポイント

苦手な物を食べられた時には一緒に喜んでください。その時に「すごいね」と声をかけるのもいいのですが、「〇〇食べれたね」と、〇〇が食べられるということに認識させるように声をかけるのもいいですよ。



苦手な食べ物があるのは悪いことではありません。ですが、好きな食べ物が増えると食事の時間がより楽しく豊かな時間になると思います。まずはお子さまが安心して楽しい食事の時間が過ごせたり、食べ物に興味をもつきっかけ作りができるといいですね。親の気持ちとは裏腹に、すぐ食べられるようになったりせず、新たな好き嫌いがでてきたり、悩みは尽きないと思いますが、気長に楽しく向き合ってもらえたらと思います。

園でも興味をもつきっかけとして野菜や果物に触れる機会を大切にしています。



とうもろこしの皮むき



夏野菜栽培



果物のカットショー

