



★2月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうこともあると思います。しかし、食べることは子どもたちが元気に育つために欠かすことができません。今回は、子どもと一緒に食事を楽しむために乳幼児期に大切にすべきポイントについて確認していきましょう♪

楽しく食べるために～食事を楽しむポイント～

□食事の時にお腹はすいていますか？

『思いつきり遊んだ後は、お腹がすく』といったように子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、たくさん体を動かして遊びましょう。



□食べ物の話をよくしますか？

食べたいものを話したり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんでいると、自然と食べ物に興味・関心を持てる子どもに育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合ってみましょう。

□一緒に食事づくりをしていますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物など食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしましょう。自分で作った料理はよく食べてくれます♪

□食事を楽しんでいますか？

家族や友達と食べると楽しい！と感じるのは、人と心が通じて穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけとなります。



おいしいってこんなこと♪

『パリパリ、シャキシャキ』
いい音(聴覚)

あたたかい、やわらかい、かたい
(触覚)

いいにおい
(嗅覚)



おいしい味
(味覚)

色とりどり・おもしろい形
(視覚)

見て、嗅いで、音を聞いて、触って、そして味わう。五感で味わっておいしさを実感させましょう♪



＼食に関するお悩み相談／ 困りごとへの対処方法をご紹介します



Q1. むら食いがあり、食べてくれない時がある

A. せっかく作ったのに!とイライラしてしまうこともありますよね。でも、我慢です。何か理由があるのかな?と子どもを観察して、体調に問題がないようならOK! 1回の食事くらいなら食べなくても大丈夫と考えて水分補給をしっかりとしておきましょう♪

Q2. 食事に時間がかかる

A. 成長、発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。また、途中で遊んだり、おしゃべりが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば落ち着きます。無理のない範囲で子どもと一緒に食事を楽しみましょう。30分以上かかる場合は切り上げて。

Q3. 同じものばかり食べたがる…初めての料理は食べようとしない

A. 人は新しいものに対して不安を感じる心理的な傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがる場合があります。不安な気持ちは信頼できる大人や友達が食べる姿をみてやわらいでいくので、おらかな気持ちで見守りましょう。

参考：厚生労働省
『食からはじまる健やかガイド』