



★3月号★ えいようしだより



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

今年度もあと1か月になりました。4月に比べると食べる量が増え、苦手な食材が食べれるようになったり、スプーンやお箸が上手に使えるようになったりとたくさんの成長がみられたのではないのでしょうか。最後の1か月も元気に過ごせるように規則正しい生活リズム、バランスのよい食事を心がけましょう。

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があると思います。「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、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を確認しましょう。



食事を楽しむ5つのポイント

1、食事の時にお腹がすいていますか？

「お腹が減ればグー！」と鳴る。「思いっきり遊んだ後は、お腹がすく！」といったように、子ども自身が空腹が感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」でメリハリのある生活を送りましょう。



2、おいしさを見つけられていますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味だけではなく、**においや音、見た目、歯ごたえ**にも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。

3、一緒にをしていますか？

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図るよいチャンスです。料理や買い物などの食事の準備の関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



4、食べ物の話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、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、自然に食べ物に興味や関心を持つ子どもに育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。



5、食事を楽しんでいますか？

「家族や友達と一緒に食べて楽しい。」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になります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。

