

3月 給食だより

2023年3月号 ～ふじみ保育園～

楽しく食べるために

2022年度の1年間いろいろと有難うございました。給食も家庭での食事でもバランスに配慮しながら笑顔で食事ができるよう「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ものです。

★食事を楽しむ5つのポイント

・食事の時におなかがすいていますか？

子ども自身が空腹を感じられるようになるのが大切で、早寝、早起きの生活リズム作り、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。



・おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさは、味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえも考慮し、おいしさを見つけましょう。触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。



・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、コミュニケーションをはかる、とても良いチャンスです。料理や買い物などの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ていきます。



・食べ物のお話をよくしますか？

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お話に興味、関心を持てる子どもに育ちます。



・食事を楽しんでいますか？

「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」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。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。



★困りごとへの対処法

・むら食いがあり食べてくれない時がある

子どもを観察して、体調に問題がないようであれば、1回の食事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っておきましょう。



・小食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していれば心配しすぎることなく食事を楽しみましょう。気になることがあったら、1人で悩まずに小児科の医師に相談して、不安を取り除きましょう。

・同じものばかり食べたがる

新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。不安な気持ちは、信頼できる大人やお友達が食べる姿を見てやわらいでいくものなので、おらかな気持ちで見守りましょう。

・突然嫌がって食べなくなる

自分の思いと異なる食べさせ方をされると「イヤイヤ！」となり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで一旦食卓から離れるなどしてゆっくり対応しましょう。

・食事に時間がかかる

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。年齢が上がれば状況は変わります。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。

子どもたちは生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょう。

例1 自分で選んで買う楽しさ



例2 違った環境で食べる楽しさ



例3 育てて食べる楽しさ



例4 自分で選んで、作って食べる楽しさ

