

11月 給食だより

光徳保育園

☆ 子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントは特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

●すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といたって「お腹がすいた!」という感覚です。



1. 早寝・早起き・朝ごはん

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる可能性があります。



2. 日中は思いっきり体を動かそう

体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。

3. 間食は時間と量を決めて

おやつ（間食）は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養を補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまうます。おやつは時間と量を決めて与えるようにしましょう。

●「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ 温かい見守りと声かけ

食事時の大人の関わり方は子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。



1. 共感と肯定の言葉を

「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「お父さんも同じお魚だよ。おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。



2. 「自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食べや、スプーン・フォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚されると大変ですが、子どもの「やりたい!」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。汚れても大人がイライラしない工夫をするのがおすすめです。

3. 食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強い、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。