



♡『食べること』は呼吸や睡眠と同様、生きていく上での基本です♡

ご家庭での食生活は、いかがでしょうか。



【1】 お腹がすくことは大事なこと！

子どもが空腹を感じて「お腹がすいた！」「ごはんまだ？」と自分から言ってくるのが大切です。「食べたい！」「食事が楽しみ！」という食への意欲は、食への関心を高める原動力にもなります。毎日、決まった時間に“食事”をし、身体をいっぱい動かして“あそび”、しっかりと“睡眠”をとる生活リズムをつくりましょう。

【2】 食べたいもの、好きなものが増えるように！

子ども自身が「これ、おいしそう！食べてみたい！」という気持ちになるといいですね。でも食べ物の嗜好は人によって皆違います。誰でも好きな食べ物があり、苦手なものもあります。大人が一生懸命関わって促しても、なかなか克服できないこともあるでしょう。一人ひとりの嗜好を尊重しつつ、“おいしく楽しく食べる”中で少しずつ食べ物の幅が広がっていくように促しましょう。3歳では難しかったけれど、5歳になったら食べられるようになるとも限りません。嗜好の発達は、大人になるまで続くと思って、長い目で関わっていきましょう。



【3】 一緒に食べたい人がいることが大切！

「〇〇ちゃん、一緒に食べよう！」ということは、とても大切な事です。食事は、“身体の栄養”だけでなく、“心の栄養”にもなるからです。

近頃『孤食』の子どもが非常に増えているようです。家族と一緒に食事をする、友達と一緒に食事をする、その中で楽しい“会話”を交わすことが“心の栄養”ともなるのです。



【4】 食事の準備や食事作りに関わる環境を！

子どもは、やってみたいことがどんどん増えていきます。

「包丁は危ないから、やらないで！」「あなたがやると、時間がかかるから余計なことはしないでね！」と言うのではなく、使い方を丁寧に教えてあげ、出来る範囲で関わらせてあげてほしいです。食事の準備や食事作りに関わるようになると、子ども自身が受け身的な姿から主体的な姿に変わっていくでしょう。一緒に買い物に行って、食材を“目で見て感じる体験”も大切です。子どもが“自らやってみようとする気持ち”（心が動く瞬間）を大切に育んでいきましょう。

【5】 食べ物の話題を楽しみましょう！

「この野菜は？この魚は？何ていう名前かな？」「これは、果物の仲間？それとも野菜の仲間？」「キノコには、いろんな種類のキノコがあるね！」「これはどうやって作ったのかな？」などと、食材や調理への関心を持たせていくことも楽しい話題です。様々な話題から、食材や料理に目が向くような促しと、同時に食べ物を大切に作る気持ちも育んでいきたいものです。

