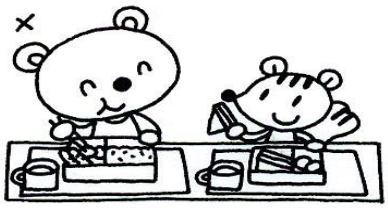

2022年 3月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより3月号

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりましたね。
早いもので今年度も最後の月になりました。
一日一日を元気に過ごせるように
引き続き体調管理には気をつけていきましょう。

＜食育計画3月＞
＜0歳＞食具を使い、自分から食べることを楽しむ。
＜1歳＞よく噛んで食べることを意識する。
＜2歳＞食事中の姿勢や食具の使い方を身につけていく。

≪食事のお悩み≫

子どもの自我の芽生えに伴い、いろいろな食事の悩みが見られるようになります。
どのように対応すればよいのか、保護者会でのご質問と合わせてお答えさせていただきます。

●遊び食べ
食事をしながら遊んでしまい、食事がなかなか進まず困ることがあります。
遊び食べは食事に集中できないことが大きな原因です。集中できない理由には
・テレビがついたままになっている
・さっきまで遊んでいたおもちゃが近くにある
・お腹がすいていない
・注意ばかりされていて、楽しくない
遊び食べは食事に集中できないことを知らせるサインです。頭ごなしに言うのではなく、原因を見つけて解決することが大事です。食事は決まった時間に、決まった場所で、ゆったりとした気持ちで食べられるようにし、食事に集中できる環境を周囲の大人がつくってあげましょう。

●食べるのが遅い、だらだらと時間をかけて食べる
嫌いなものを食べさせようとしたり、少ししか食べないものをもっと食べるように促したりしているうちに、食事に1時間もかかることがあります。食事に時間がかかるのには、必ず何か原因がひそんでいます。叱ったり問いつめたりせず、子どもの立場に立って観察していく必要があります。
お腹がすいていなければ食欲がわかず、食べるのが遅くなります。しっかり体を動かしてお腹をすかせましょう。それでもだらだら食べてしまう場合は、食事は30分くらいと時間を決めてさっと片付けてしまうのも1つの方法です。

●偏食（嫌いなものを食べない）、食べむら
嫌いなものを食べないという偏食の子どもに多いのは野菜嫌いです。ピーマン、ニンジン、青菜、キュウリなどが嫌われる野菜の代表でしょう。一方で、魚や肉が嫌いな子どももいます。程度の差はありますが、ほとんどの食品が子どもの好き嫌いの対象になります。
白いご飯は好きだけれど何かを混ぜると食べない、焼いた場合は食べないけれど天ぷらにするとよく食べるなど、同じ食材でも調理法での好き嫌いがあります。また食感による好みの違いもあります。
ピーマンやニンジンが嫌いになるのは味覚が発達してきた証拠です。これまではそれほど感じなかった野菜の匂いがわかるようになったため、食べたくないと感じるようになったのです。この場合は、食べないからといって食べさせないままでいると食経験がなくなり、いつになっても食べようとせず、食べなくなります。

対処方法としては、子どもがたとえ食べなかったとしても食卓に出し、一緒に食べることとしてみてください。まずは耳かき一杯の量でも「食べてみようね」と働きかけることが大切です。その繰り返しによって食べることができるようになっていくのです。
少しでも食べられたら子どもをほめ、食経験を増やしていけば食べることができるようになります。
「食べないこと」に目を向けるのではなく「食べてること」に目を向けてみてください。

★大人の食べ方が子どもの手本になります。大人が「おいしい」と食べれば子どもも興味をもって「食べたい」と思います。無理強いせず、食べたいと思わせる環境づくりをすることが大切です。例えば、ニンジンの嫌いな子どもには、スーパーで「どのニンジンを買おうかな、〇〇ちゃん選んでかごに入れて」などと選ばせてみましょう。
また家庭菜園で野菜を育てたり、野菜の絵本を読んだり、調理の手伝いをさせても、その食材に興味を持ち食べてみたいという気持ちが生まれてきます。
見たことないもの、知らないものは食べ物と認識できませんので
日常生活の中から食経験を増やしていきましょう。

≪給食室より≫
早いものであと1か月もすると、うさぎ組のお友だちは卒園ですね。ひよこ・りす組のお友だちは1つずつお兄さん、お姉さんになります。日々の成長と共に、身も心もたくましくなっていく子どもたちの姿を「食」を通じて感じることの出来た1年になりました。
今年度はコロナ禍の影響で食育行事もなかなか出来ませんでしたが、感染症対策をしながら、子どもたちと給食の時間だけではなく日頃から食事に関する会話ができたことが嬉しかったです。来年度も子どもたちがよろこぶ給食を作っていきます。

保護者の方々には一年間ご協力頂き誠にありがとうございました。