



ほかほか

令和5年3月
西綾瀬りおりっこ保育園
川島



楽しく食べるために

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が、「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

●食事を楽しんでますか？

食でつながる人の環。「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。共食は、健全で充実した食生活を表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。



●おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、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。



●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、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。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しょう。



●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、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。



●食事の時におなかがすいていますか？

「お腹が減ればグー！と鳴る。」「思いっきり遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、子ども自身が空腹を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。



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。

●自分で選んで買う楽しさ



●違った環境で食べる楽しさ

ベランダ
公園



●育てて食べる楽しさ



●自分で選んで、作って食べる楽しさ

オープンサンドイッチ
手巻き寿司



ミートソーススパゲッティ

スパゲッティ	320g	<調味料>
豚ひき肉	300g	トマトピューレ 80g
玉ねぎ	1個	デミグラスソース100g
にんじん	1/2本	ケチャップ 100g
にんにく	1かけ	ハヤシルウ 2かけ
油	大1	塩 少々

- ①にんにく、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、にんにくを炒める。豚ひき肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加えさっと炒める。トマトピューレと水150ccを加え煮込む。
- ③玉ねぎとにんじんが柔らかくなったら、②にデミグラスソース、ケチャップ、ハヤシルウを入れる。
- ④塩で味をととのえ、茹でたスパゲッティの上にかけて出来上がり。



そうぐみのお友だちがクッキーを作りました。



2月の誕生日プレート



2月の誕生日ケーキ

