



ほかほか

令和5年8月
西綾瀬りりおっこ保育園
牛田



子どもの食べる意欲を育む

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあつたり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切なことをお伝えします。

★生活のリズムを整える

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でとるのがベスト。子どもの場合、生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は身体をつかって元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることができる生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然に意欲的に食べることができます。



★食事環境を整える

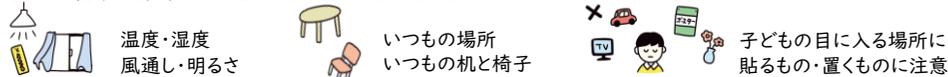
●食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは、言葉を理解したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。



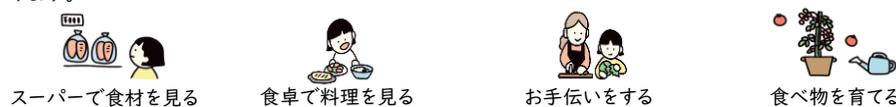
●子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

子どもは気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくなってしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



●食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。



●食事は楽しい!と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は将来に向けていろいろなものを楽しんで食べていくためのほんのはじまり。子どもにとって快く、楽しい食事であることを最優先にし、おらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

★子どもの成長に合わせる

子どもの「食べる機能」の発達に合わせて料理をつくりましょう

人は、食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じて、その感覚に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達な子どもは、これらが上手にできずに嫌がる場合があります。食べる機能の発達には個人差があるので、子どもに合わせた料理を提供しましょう。

ミルクくずもち

- 牛乳 200cc
- 片栗粉 35g
- 砂糖 20g
- きな粉 適量
- 砂糖 適量

- ①牛乳と片栗粉、砂糖を鍋に入れ、火にかけながら泡立て器でかき混ぜる。
- ②少しもったりしてきたら泡立て器を木べらにかえ、よく練り混ぜる。
- ③火からおろし、容器に移して平らに伸ばし、冷蔵庫で冷ます。
- ④③をひと口大に切る。
- ⑤きな粉と砂糖を同じくらいの量で混ぜ、牛乳くずもちにかけて出来上がり。

幼児組のお友だちがとうもろこしの皮むきをしました。



7月の誕生日プレート



7月の誕生日ケーキ