



# ほかほか

令和7年8号  
西綾瀬りりおっこ保育園  
庄木



## 子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

### ★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくらう

食べる意欲の原点は、何といても「お腹がすいた!」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

#### <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ことがあります。

#### <日中は思いっきり体を動かそう>

当たり前のことのようにですが、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。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。

#### <間食は時間と量を決めて>

おやつ(間食)は、子どもにとって3回の食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「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。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、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  
食事中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。

#### ・「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。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。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、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。

#### ・共感と肯定の言葉を

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。

### ★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた!」の達成感を!



「ぜんぶ食べられた!」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。

発達に合った調理形態で!



うまく噛めない、飲み込めないことで、食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさを見直しましょう。

### ★食べ物との距離を縮める体験