



# 食育だより



家久保育園 2023年12月

なんとなく慌ただしい12月。子ども達の生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

＊ ＊ ＊

### 甘くておいしい冬野菜

冬野菜はビタミンやカロテンなどの栄養価が高いため、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。冬野菜をたっぷり使った料理で寒い冬を乗り切りましょう。

★ ★ ★ ★ ★

### 冬至の過ごし方

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本は昔から、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

かぼちゃ カロテンがたっぷり

ゆず湯 体を温める効果があるよ

## 食事中に遊ぶ

自分のやりたいことがあると、興味のあるほうに気持ちが向いてしまい、特に2～3歳のころは食事に集中できずに遊び始めたり、立ち歩いてしまうなどの行動がみられるのではないのでしょうか。

### ☆子どもの「時間」に合わせる工夫☆

夢中になって遊んでいるときに声をかけても子どもの気持ちがすぐに切り替わることは難しく、切り替えるためには10～15分程の時間が必要だといわれます。そろそろ食事の時間かなと思ったら、少し早めに「もう少し経ったら、ご飯だよ」と声をかけてあげましょう。また、この年頃の子どもの集中力はおおむね30分程といわれます。それ以上長くならないよう配慮して食事の食べ具合を見ながら切り上げることも必要です。

### ☆食事に集中できる環境づくり☆

椅子やテーブルが子どもの背丈に合わないことで子どもが食事に向き合えない状況になっていることもあります。集中して食事ができる環境を整えてあげましょう。

#### ▼ポイント

- ・足裏が床面にしっかりとついているか
- ・テーブルが高すぎないか  
(目安：肘が直角になる高さ)



食べる前後の時間も含め、食事の準備や後片付けなど、子どもが食事をしている周辺で動くとおただしさを感じさせてしまうことがあります。できるだけ子どもたちが落ちついて食事ができる環境を整えてあげましょう。

お家の環境にもよりますが、「食べる・寝る・遊ぶ」場所を分ける工夫ができると子どもが安心して食べることに集中できると思います。