



食育だより



家久保育園 2023年9月

すがすがしい実りの秋がやってきます。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

9月1日は防災の日です



非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害の時に子どもは環境の変化に精神的に不安定になるため、食べ慣れたお菓子は心を癒し、命を救います。



R5年度喫食調査結果で困っていること... 自分で食べられるのに、甘えさせてよいのかな？



食べさせてもらいたがる

子育てで迷う場面はたくさんあります。今回は、こどもの栄養2023年7月号渡邊暢子氏(元保育園長 ども家庭リソースセンター副理事長)の掲載内容をご紹介します。

子どもたちには、できるようになっていることも気持ちの揺れ動きがあって発揮できないことが、時々あります。

なぜ、食べさせてほしいと要求してくるのでしょうか？

その原因を探るには、食事の場面だけでなく、こどもの生活環境も含めて考えることが大事です。不安になっている原因がわかったら、気持ちのよりどころになるようかかわることが大事です。

その甘えを受け止め、抱いたり、声をかけたり、一緒に遊ぶなどして、信頼関係を築いていきましょう。

食事の場面では、「自分で食べない子」と決めつけず、「自分で食べられるかな？」「食べさせてほしい？」などと聞いて、こどもの意思を確認します。食べさせてほしい時には、「じゃあ、一緒に食べようね」や「代わりばんこしようね」と声をかけ、何口かを介助したら、「じゃあ、次は〇〇ちゃんが食べてみて」とスプーンを渡して誘ってみてください。自分で食べる機会を経験することで、自然な形で自分から食べるようになっていくことがあります。

☆ただし、一度食べる様子が見られたからといって、無理強いをしないようにしましょう。食べる行為は強制されるものでなく、自分のペースで楽しく食べられるようにすることが大切です。