食育だより

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。
慌ただしい年の瀬ですが、しっかりと栄養、睡眠、休息をとって健康に一年を締めくくりたいですね。

こどもの食事の困りごと

1歳を超えた子どもの食事で困っていることで、「遊び食べ」「偏食する」「むら食い」「よくかまない」「食べるのに時間がかかる」が多くみられます。
今回は、子どもの好き嫌いや遊び食べについて紹介します。

食べられる量から、ゆっくりと

幼児の好き嫌いは変化するものです。今日食べなくても翌日食べるということもあります。無理強いせず、日をおいて出したり、切り方や味付けを変えてみたりすると食べることもあります。
また、食欲にムラがあり、遊び食べや好き嫌いをすることもありますので、次のことに気をつけましょう。

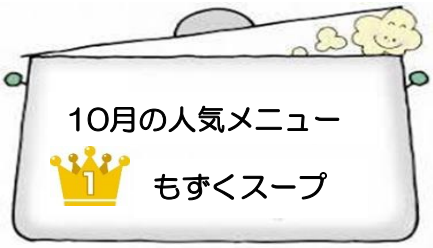
①食事や睡眠のリズムが規則的であること
②食事の前はおなかがすいていること
③「いただきます」「ごちそうさま」のメリハリがあること
④集中して食べられるように、おもちゃは片付ける・テレビはつけないなど食事の環境を整えること

食事は楽しい雰囲気で

人間は、初めて食べる食べ物に対して恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっています。子どもも、新しい食べ物を食べる時に「食わず嫌い」になることがあります。一緒に食事をする人が「おいしい！」と子どもよりも先に楽しい雰囲気で食べると、子どもも安心して食べられるようになります。

いろいろな食べ物を食べる

いろいろな食べ物に触れ、食べ物への興味や関心を育てていきましょう。苦手な食べ物を食べられたとき、できたという達成感が生まれます。さらに、周りの人が認めてくれると自信にもつながります。その自信は、いろいろな物事に前向きに取り組む力にもつながります。



どのクラスもたくさんおかわりして、大人気だったようです!

もずくスープ（4～5人分）

卵	2個
もずく	100ｇ
人参	1/4本
えのき	1/2袋
青ねぎ	適量
昆布かつおだし	800ｃｃ
塩	小さじ1/2
白だし	大さじ2

①人参は千切り、えのきともずくは食べやすい大きさに切っておく。
②鍋にだし汁を入れ、①を入れて煮る。
③塩、白だしで味をつけ、汁をかき混ぜながら溶き卵を流し入れる。
④青ねぎを入れる。