

食育だより



食卓を通して育まれること

毎日どのように食卓を囲んでいますか？食卓は、家族と一緒に食事を味わったり、会話をしたりしてコミュニケーションをとる場所です。マナーを伝えることも大切ですが、楽しい雰囲気の中、食事ができるとよいですね。

【食習慣の基礎づくり】

一緒に食べる人の姿を見て、食習慣の基礎を身につけていきます。大人と一緒に食べながら姿勢や、食具の扱い方などを見せてあげましょう。朝など忙しい時間は難しいかもしれませんが、少しでも一緒に食べられる時間をつくり、食事を楽しめるとよいですね。



【食事のあいさつ】



食べる前に「いただきます」。食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。それは、たくさんの命をいただくことへの〈ありがとう〉の気持ちと、毎日のごはんが、食卓に並ぶまでに関わった、たくさんの人々への〈ありがとう〉の気持ちを表す言葉です。そんな感謝の気持ちを小さいころから大切にしたいですね。



【苦手なものがあるときには】



子どもは食べ物の見た目や、食べたことがあるかどうか、食感、香り、飲み込みにくさなどの様々な理由で食べないことがあります。そんな時は無理に食べさせるのではなく、食事に興味を持ってもらうことから始めましょう。

○一緒に食べる人がおいしそうに食べると「食べてみようかな」という気持ちが生まれます。

○野菜を育てたり、一緒に買い物に行き食材を選ぶと、自分で育てた、自分で選んだものに愛着がわきます。

○食材を洗う、葉物をちぎるなど、お皿を並べるなど簡単なお手伝いをするとうち食事ができるまでの過程に関わり、興味もてます。



☆五感を使ってみよう☆

子どもと一緒に調理する前の食材に触れてみませんか。手で触って形や手触りを感じたり、匂いをかいでみたり、「なすのおなかは何色かな？」と野菜を切って見てみるのも楽しいですね。また、食事を食べる際に、「どんな味がするかな？」「野菜を噛んでどんな音がするか一緒に聞いてみよう！」など一緒に五感を使って楽しみませんか。



すぐに食べられるようにはならないかもしれませんが、気長に食事に関わることを楽しめたらよいですね。