



ほかほか

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す6つの工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いですよね。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくとも、毎日の生活中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「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「4回目の食事」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くなってしまいます。「15時になつ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。

亀有りりおっこ保育園
寺園



★「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。汚されると大変ですが、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、汚れても良いスマックを着せたりと、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つたんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強いは、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまします。

★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。「おかわり、いる?」と聞かれて「いる!」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。

発達に合った調理形態で!

うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がることがあります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。

★食べ物との距離を縮める体験

・手伝い レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐ(見守りながら)など、簡単なことからお願いしてみましょう。「○○ちゃんが混ぜてくれたから、おいしいね!」の一言が魔法の言葉になります。

・栽培 ベランダのプランターで、ミニトマトやスナップエンドウ、ハーブなどを育ててみませんか。水をあげ、成長を見守り、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。

ミートソーススパゲティ

スパゲッティ320g	油 大1
豚ひき肉 300g	デミソース 100g
玉ねぎ 1個	ケチャップ 100g
にんじん 1/2本	ハヤシルウ 2かけ
にんにく 1かけ	トマトピューレ 80g

- ①にんにく、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、にんにくを炒めたら豚ひき肉を炒め色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加えさっと炒め、トマトピューレを加え、ひたひたになるまで水を加え煮込む。
- ③たまねぎと人参が柔らかくなったら、④にデミグラスソース、ケチャップ、ハヤシルウを入れる。
- ⑤塩こしょうで味を調整、茹でたスパゲッティの上にかけたら出来上がり。

うさぎ組さんが



11月の誕生会プレート



11月の誕生会ケーキ