

★今月のテーマは「何でも食べよう！」

食べることは生きるための基礎であり、子どもの健やかな心と身体の発達には欠かせないものです。ただ、栄養補給のためではなく、楽しく食べることで心が育まれていきます。「何を」「どれだけ」食べることに加えて、「誰とどのように」食べるかという事も大切なことです。ご家庭でもなるべく一緒に食卓を囲み、子供との食事の時間を楽しいものにしていきたいですね。

「三角食べ」と「ばっかり食べ」～いいのはどっち？～

★三角食べ★

ご飯→おかず→汁物→ご飯というように、いろいろなものを少しずつ交互に食べていく食べ方です。子の食べ方をすると1つの料理だけで満腹にならないので、バランスよく食べることができます。また、味覚の発達にもよいといわれています。



★ばっかり食べ★

ご飯ばかりや、おかずばかり食べていくたべかたです。この食べ方を続けていくと、やがて濃い味でないと物足りなくなり塩分のとり過ぎにもつながります。また、途中でお腹がいっぱいになり、偏った栄養バランスのまま食事を終えてしまうこともあり、体に良くない食べ方です。



野菜が苦手な子どもでも挑戦！～苦手な食べ物に挑戦するようになる関わり方～

『今回紹介するのは「1つのメニューの中に好きな食材と苦手な食材が混ざっている時」に使える方法です。』

状況：(例)肉野菜炒めで苦手な野菜が多めに残っている

STEP1 いま食べられていることを認めよう！

例 「お肉いっぱい食べられているね！」など声をかける

STEP2 好きなものと苦手なものを分けてみよう！

例 お皿の上で好きなものと苦手なものを目の前で分ける

STEP3 好きなものを聞いてみよう

例 「お肉は美味しい？」などと好きなものについて聞いてみよう。

STEP4 一緒に食べる提案をしてみよう

例 「お肉とキャベツと一緒に食べてみたら？」などと提案してみる

STEP5 食べた感想を聞いてみよう(美味しいと感じてもらえなくてもOK)

例 「どうだった？」「どんな味がする？」などと感想を聞いてみよう！

STEP6 食べられたことを教えよう！

例 「キャベツ食べられたね」などと教えて食べられる実感を得てもらおう！



★ポイント★

- ・好きをヒントに広げる
- ・食べられたことをしっかり教える
- ・出来ていることを認め、小さなステップで勧める

