

子どもの食べる意欲を育てよう

子どもが毎日楽しくごはんを食べてくれたら嬉しいですよね。今回は子どもの成長に合わせた食事支援の方法を紹介したいと思います。

☆子どもの発達を理解して支援する

1. 子どもが集中できる環境をつくる

気になる事があるとすぐに食事から気がそれて食べる意欲が低下してしまいます。環境を整えて、食事に集中させてあげる事が大切です。

例) 温度や湿度、風通し、光

いつもの場所、机、椅子 子ども目の目に入る場所に貼るもの・置く物に注意

2. 気持ちを切り替えるルーティーンをつくる

食事の前の行動を定型化して、食事に向かう習慣を身に付けさせることが効果的です。

例) トイレに行く→手を洗う→エプロンをつける→あいさつをする



3. 初めてのものは食べ慣れた味・器で提供する

子どもには初めてのものを避けるという防御本能が備わっています。これは1歳ごろから強まり、2~6歳でピークに達します。子どもが安心出来るように工夫し、食べる意欲を引き出してあげましょう。

例) 食べ慣れた味、風味にする

ごはんなど食べ慣れた調理に加える
いつもの器に入れる



☆効果的な食育

見る・触れる機会を増やす
美味しく食べる姿を見せる
楽しい記憶と結びつける



☆子どもの「好き嫌い」を理解して支援する

1. 子どもが苦手な味はゆっくり練習

人には生まれながらに、生きる為に有益なものを「好き」と感じ、有害なものを「嫌い」と感じる能力が備わっています。毒や腐敗のシグナルともなる「苦み」や「酸味」は、喫食回数を増やすことで、自ら意欲的に食べる事ができるようになります。

2. 苦みを強く感じる場合は、無理強いNG

苦みを感じる最低の濃度は、人によって1000倍から1万倍程度も異なることがあります。苦みのある野菜を嫌う場合は、苦みを抑える食材を組み合わせる練習しましょう。

例) マヨネーズ、ごま油

3. 敏感になって嫌がる時には、おらかな気持ちで見守る

大人と比べ食経験が少ない子どもは、何かに極端に反応して、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものが急に嫌になり、その時だけ嫌がる時があります。そんな時は無理強いしたり、否定しないことが大切です。

例) いちごのつぶつぶが怖い

きのこのつるつるが気持ち悪い
噛んだ時に耳に響く音が嫌
匂いが嫌



みんなの様子

ちゅうりっぷ

全員が保育園での食事が始まり、一層にぎやかな給食時間になりました。食に対する好みがはっきりしたので、嫌な物は口から出す事もありますが、食材に触れながら楽しく食事をしています。

ひまわり

お野菜が苦手な子が多く、残食もありますが、お友達と会話をしながら楽しい雰囲気の中で食事をし、1人1人が自分のペースで苦手な食材にも挑戦しています。

さくら

食具を使って1人で食べ進めるのがとても上手になっています。量が少なくなり、上手くすくえない時は「集めて」アピールをして最後まで食べてくれる姿がありました。

あさがお

ゆりさんと一緒にピザづくりをしました。上手に生地を伸ばし、トッピングをする事が出来ました。普段はあまり人気のないピーマンも残さず食べてくれました。「ピーマン好きになったかも！」と言っていたので、今後に期待したいと思います。

すみれ

お友だちの様子が気になるようで「お野菜びっくりりん！」と一人がお皿を見せると、他の子も野菜を食べる姿を見せてくれます。お友達と一緒に食への意欲を高め合っているようです。

ゆり

お箸での食事に慣れ、上手に食べ進める事が出来ています。食欲もモリモリで、おかわりをしてくれたり残食がほぼ無いので、給食室も嬉しく思っています。



☆12月のお誕生日会☆



お昼

キーマカレー
ブロッコリーソテー
チーズ
切干大根のみそ汁
みかん

おやつ

アップルロール

今月は子ども達の大好きな

キーマカレーでした。
今月のメニューはどれも人気で、あっという間に食べ終えていました。まるまる1個のみかんも上手に剥いて、嬉しそうに食べてくれました。ウサギに見立てたおやつアップルロールも「かわいい!」といいながら良く食べていました。