

## 楽しい食事にしよう

子どもにとって食事の時間は栄養を摂取したり、気分転換になるだけではなく、たくさんの刺激を受ける事で五感を育て、発達を促す時間でもあります。また、おいしかった、楽しかった食事の記憶は、味や香りと共に思い出に残りやすくなります。楽しく食事をするためには、食に興味を持つことが大切です。



### ①絵本やお話

最近では、おいしそうな料理・食材の絵が描いてある絵本や、野菜の育ち方がわかる絵本などがたくさんあります。読み聞かせを通じて、食に関する発見や驚きを知る事で、食事を楽しみ、苦手な食べ物を克服するきっかけになるかも知れません。



### ③好きな食べ物を増やす

子どもの好き嫌いを克服するポイントは主に、見た目、調理の仕方、味付けの3点です。同じ食材でも、見た目が星に型抜きされていたり、細かく刻んで分けにくくすると食べられたりという事もあります。また、子どもが好きな調理法(揚げ物、焼き物)にしたり、カレー味や醤油で甘辛く味をつけるなど、子どもが好む味付けにしてみるのもおすすめです。

### ②クッキング・お手伝い

実際に食事の準備に関わる事で、興味が深まります。野菜を洗う、料理の仕上げにごまをふる、机を拭いたり、皿や食器を運ぶなどの簡単なお手伝いでも、子ども自身が食事の準備に関わったという意識を持つことができ、食への意欲に繋がっていきます。



### ④みんなで食事をする

家族や友だちと一緒に食べると、コミュニケーションを図る事ができます。食事の話題をみんなで共有することで、料理やマナーについての関心が高まったり、食材がどこからくるのか、この料理はどうやって作られたのかなど興味を持つことに繋がります。コロナなどの感染症も気になりますが注意を払いつつ、コミュニケーションの場を大切にしていきたいと思います。



### ちゅうりっぷ

「モグモグしようね」と声を掛けるとしっかり口を動かして真似をする可愛い様子も見られました。食べる事への意思表示する姿も見られました。

### さくら

食事の前半は以前より集中して食べており、後半は飽きて集中が途切れる事もありますが、全体的に喫食量は増えてきています。お皿に手を添えて食べたり、食具を使って上手に食べる事ができるようになってきています。

### すみれ

「これ好き！」と笑顔で教えてくれることもあれば、少ししょぼりして「あんまり好きじゃない…」と教えてくれることもあります。一口食べてみたらおいしかったと分かって全部食べる姿も見られます。食べこぼしが少なくなり食前後の手洗いや食後の口拭きも上手になっています。

## みんなの様子



### ひまわり

給食を見て「お家にも〇〇がある！」「スーパーで〇〇買ったよ」と園の外でも給食に興味を持ち、よく観察していることが分かる会話が飛び交っていました。給食から友達との会話が広がり、楽しそうに給食を食べていました。

### あさがお

就学を視野に入れ、一定時間に一定量が食べられるよう目標の時間、完食を目指す姿や実際に達成できる事が増えてきました。目標の時間を過ぎてしまっても最後までキレイに食べようとする姿も見ることができ、給食室一同、嬉しい気持ちでいっぱいです。

### ゆり

食事中は集中して食べる事ができており、その中でも友達と食事を楽しむ様子が見られます。様子を見に行く「このお肉柔らかいね」と思ったことや感想を伝えてくれたり、「これは何？どうやって作ったの？」と疑問に思ったことを聞いてきたりしてくれます。



## 2月のお誕生日会



### お昼

- ・パン
- ・チキンハンバーグナゲット
- ・三色ソテー
- ・トマト
- ・カレースープ
- ・みかん

2月のお誕生日会の材料(人参、小松菜、水菜、いんげん)はすみれ組さんが前日に八百屋さんで買ってきてくれた野菜を使用しました。

「これ昨日買った人参だー」と言いながら野菜もたくさん食べてくれました。他のクラスも食べが良く「パンダのパン可愛い」「スープにハートの人参が入ってる！」と型抜きに気付いて嬉しそうなお声が聞こえてきました。

### おやつ

- ・チョコレートケーキ

