

8月の食育だより

2021年 7月 20日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べるのが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。

食事を楽しむ5つのポイント



★食事を味わって食べる

おいしい！と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。離乳期からいろいろな食品に親しみ、繰り返し食べ慣れることで、子どもが自ら、おいしさを発見し、意欲的に食べることができるようになります。食べることができなくても、見るだけで、抵抗感を減らすことができます。大人が楽しく食べる姿を積極的に子どもに見せてあげましょう。

＜食べられるものを増やす工夫＞



旬のおいしい
食材で挑戦



同じ味(出汁)
で食べる



見て、匂いをかぐ

★食事づくりや準備に関わる

★食事のリズムがもてる

毎日決まった時間に食べる
お腹がすくリズムをつくるためには
毎日同じ時間に食べるのが効果的です。



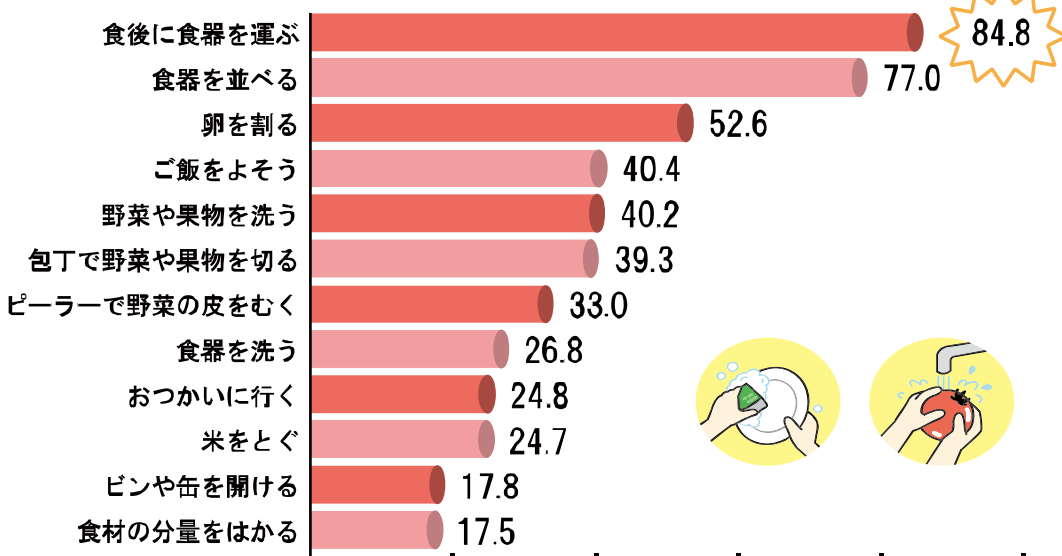
★一緒に食べたい人がいる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。



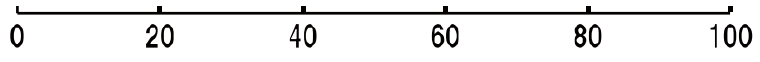
★食生活や健康に主体的に関わる

乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものの話をしたり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。



食事づくりや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習を覚え、コミュニケーションの基礎を築く良い機会です。人のために動いた満足感や達成感を知ること、より食事を楽しむことができるようになります。

年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる体験をしてみよう



問入 2 3 4 5 6 7 8 9 10

