



# 9月 食育だよ!

令和元年8月30日

しんあい保育園

こんなときどうしますか?

## ごはんを食べずにお菓子ばかり食べたがる

### ごはんが食べられない理由を考えてみましょう!

- おやつを食べすぎていませんか?
- 食事・生活が不規則になっていませんか?
- 偏食によって、食事のバランスが偏っていませんか? など

### 食生活を見直そう!



#### ① 食事・おやつは時間を決めて徹底して守る

食事の時間とおやつの時間を決め、それを「ルール化」します。

ごはんとお菓子が違うということ、

「お菓子を食べるとごはんが食べられなくなる」ということも教えましょう

食事の時間に食べが悪かったり、遊び食べを始めてしまったら、

食べた量が少なくても、そこで切り上げて、次のおやつの時間までは「我慢！」

お腹がすかないか心配でも、ダラダラ食べは×!

#### ② 大人の間食にも気を付ける

大人の食事が不規則だったり、おやつの時間以外に子どもの目の前で間食していると子どもの生活や気持ちもつられていきます。なるべく大人も子どもも同じ時間に食事をして、コミュニケーションをとりながら楽しい食事にしましょう!

### 職員イチオシメニュー

食事の時の雰囲気や声かけが大切だと思わせてくれるエピソードと一緒にご覧ください!

**小塚保育士・平田保育士(9日)**  
**ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮**  
**春雨サラダ かきたま汁 ヨーグルト**  
 …食に関するエピソード…

小学生の時、給食で豚肉(脂身)を無理やり食べさせられて、嫌な思い出が残ってトラウマとなり、いまだに食べられません。苦手なものだからこそ、楽しい雰囲気で作ることが重要なんです!

**市田保育士・濱野保育士(30日)**  
**わかめごはん メンチカツ トマト**  
**フロッコリー すまし汁 りんごゼリー**  
 …さくらんぼ組の様子…

好き嫌い(特に野菜)のある子どもたちが、園では頑張っておえています。保護者から喜びと驚きの声をよく耳にします。食事の場の雰囲気って大切なんだと感じます