



11月食育だよ!



令和7年10月30日
しんあい保育園

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す6つの工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

① 全ての土台「お腹が空く」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といたって「お腹が空いた!」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。



おやつ



〈早寝・早起き・朝ごはん〉〈日中は思いっきり体を動かす!〉〈間食は時間と量を決めて〉

② 食事に集中できる「環境」を整えましょう

ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつも同じ場所(食卓)に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます。
誘惑をシャットアウト	食事時は、テレビや動画はを消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかり噛むことができ、消化も助けます。
心地よい気温・湿度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が暖まる前に食事を始めると体がこわばり、食事が進まないこともあります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

③ 「さあ、ごはん!」気持ちを切り替えるスイッチ

お片付け

準備

身支度

食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」を作ること、スムーズに食事へと誘導できます。



④ 「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。温かい見守りと声掛け

⑤ 子どもの「今」に合わせた量と形態

⑥ 食べ物との距離を縮める体験

※④～⑥について、詳しくは「食育ひろば」に掲示します。ぜひ参考にしてみてください。

りんご組職員イチオシメニュー

28日 ごはん 嶋野メンチ バンサンスー みそ汁 フルーツポンチ

毎日、給食の時間を楽しみにしていて、遊んでいる途中に「今日の給食は何か?」「お腹すいたなあ～」なんて声が聞こえてきます!「おいしい～」「おかわり～」とモリモリ食べるりんご組です♡