

令和5年度

子育て支援つうしん

社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和6年2月1日発行

今回のテーマは『食事』です。



子どもに限らず、大人の私たちも生きていくうえで最も大切な食事。バランスよく食べることは理想的ですが、野菜が苦手、集中して食べられない、箸がまだ上手に使えないなど心配している保護者の方もいらっしゃるかもしれません。今回は食事に関してのこども園での取り組みをご紹介します。



朝ごはん エネルギーチャージ



朝ごはんを食べないと脳にエネルギーが補給されず、集中力が低下しイライラしたり、機嫌も悪くなり、お友達と楽しく遊べない姿も見られています。忙しい朝の時間、簡単なメニューでもいいですので、朝食を食べることを習慣づけていきましょう。

朝なかなか起きられない、時間がない！
そんな時は一口でもいいので何か口にする
ことができれば午前中の活力になります！

簡単朝食の一例

- ・バナナ
- ・みかん
- ・ふりかけごはん
- ・牛乳
- ・ドーナツ
- ・肉まん
- ・おせんべい等



手づかみで食べられるメニューが
人気のようです！



よく噛んで食べる



こども園では顎の発達・発育を促す事を目的として、「昆布」や「小魚」など、よく噛んで食べられる食材を使用したメニューを提供しています。

ご家庭では食べる機会が少ないかと思いますが、子ども達にもよく噛んで食べる大切さを知らせていきます。

食事のマナーとは？



- ・食事の前後に挨拶をする
- ・姿勢よく食べる
- ・口を閉じて噛む
- ・お茶碗を手で持つ
- ・食事中に立ち歩かない

※今月発行の「給食だより」も
あわせてご覧ください。

こども園では、小さい頃からの積み重ねで「食べるときは座る」という食事のマナーを伝えていきます。「遊んじゃだめだよ」などマイナスの伝え方ではなく、「ごはんを食べるときは座って食べようね」とストレートな表現で伝えるように関わっています。





スプーンと箸について



こども園では離乳食時期からスプーンに触れ、食べ物を自分で口に運ぶことで、「食べられた」と喜びを感じられるように援助しています。

また、スプーンは食べ物を「すくう」だけではなく、「切る」「集める」など多才な使い方があり、巧みに使用できるように援助しています。



〈子どものスプーンの持ち方〉
上握り⇒支え持ち⇒すくい持ち
手首や指先の発達に合わせてスプーンの持ち方も段階を踏み、箸の正しい持ち方につながっていきます。

☆一人一人の子どもの身体発達や器用さ、家庭での食習慣などが影響するので、個人差が大きくなります。

育ててみよう！栽培・収穫

料理や買い物、栽培や収穫等、子どもの周りに食事に関わる魅力的な活動がいっぱいあります。

こども園では子ども達と野菜を育て、水やりや観察を通して生長を楽しみながら収穫、クッキングを行っています。みんなで食べるとおいしいね！

ちよっぴり野菜が苦手…でも、こども園で収穫した野菜は食べられるよ！



園でよく育てている野菜は…

じゃがいも、えだまめ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ピーマンなど

たくさん収穫したよ！！



健康な体を作る為には、食事や生活リズムを整えることが大切で、空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。ぐっすり眠ってたっぷり遊び、空腹を感じられるように、メリハリのある生活を心がけたいですね。

こども園でも引き続き、食事をするのが楽しいと思えるような活動や関わりを行っていききたいと思います。