

食育だより

東広島市立木谷保育所

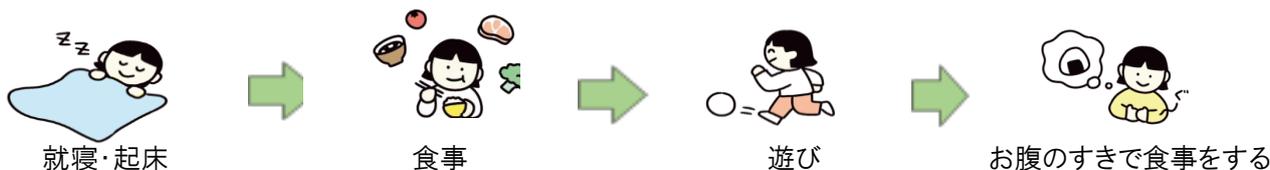
令和6年11月1日

Tel (0846) 45-4322

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べてほしいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。

生活のリズムと食の環境を整える

食事は機嫌よく、おなかがすいた状態でするのがベスト。子どもの場合、生活のリズム起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体を使って元気に遊ぶ。おなかのすきを感じることができる生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然に意欲的に食べることができます。



子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。



トイレに行く



手を洗う



エプロンつける



あいさつをする

子どもはきになることがあると、気がそれて食事をすすめることができなくなってしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



温度・湿度・風通し・明るさ



いつものテーブル・イス



子どもの目に入る場所に貼るもの・置くもの

サツマイモの芋餅クッキング

29日のクッキングで「さつまいももちやけたかな」の絵本を参考にクッキングをしました。片栗粉と水の量が少なくて保育所ではお餅みたいのびませんでした(;▽;)ぜひおうちでリベンジしてみてください。

材料

さつまいも 200g
片栗粉 大さじ4
水 40ml

作り方

- ① さつまいもの皮をむいて、輪切りにする。
- ② 箸がすっと刺さるくらいに湯がく。
- ③ 芋を袋に入れてつぶす。
- ④ ある程度つぶれたら片栗粉と水を入れてしっかり混ぜる。
- ⑤ 形を作る(皮を取っておいて、飾り付けてもよい)。
- ⑥ フライパンで両面を焼いてできあがり。

