

# みゆきキッチンだより



令和5年8月  
原町みゆき保育園

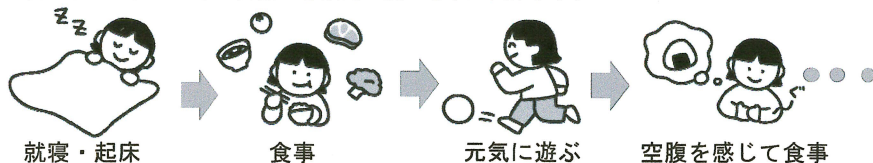


## 子どもの食べる意欲を育む

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには、好き嫌いがあつたりその日の気分で食べてくれない事もあり、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為に、大切な3つの事をお伝えします。

### 1・生活のリズムを整える

食事は、機嫌が良くお腹が空いた状態で取るのがベストです。子どもの場合生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に睡眠を取り、朝食はしっかり目覚めてから食べ、日中は体を使って元気に遊びます。空腹を感じる事が出来る生活リズムが理想です。お腹が空くと、子どもは自然に意欲的に食べる事が出来ます。



### 2・食環境を整える

#### ・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンを作りましょう

子どもは言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えたりする事が苦手です。食べる意欲を持たせる為には、食事の前の行動をルーティン化する事が効果的です。



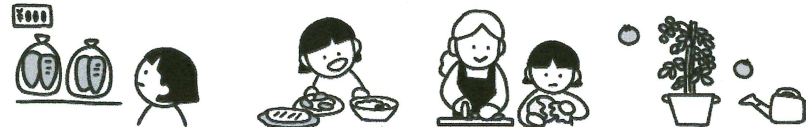
#### ・子どもが食事に集中できる環境を作りましょう

子どもは気になる事があると、気が逸れて食事を進める事が出来なくなってしまう。環境を整えて食事に集中させてあげる事が大切です。



#### ・食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」という様に、触れる機会が多ければ多い程抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で見たり、実際に触れたりする事で子どもの食への関心は高まります。



スーパーで食材を見る 食卓で料理を見る お手伝いをする 食べ物を育てる

#### ・食事は楽しい！と思える環境作りを心掛けましょう

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は、将来に向けて様々な物を楽しんで食べていく為のほんの始まりです。子どもにとって快く楽しい食事である事を最優先し、大らかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

### 3・子どもの成長に合わせる

#### ・子どもの「食べる機能」の発達に合わせて料理を作りましょう

人は食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じ、その感覚に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達な子どもは、これらが上手に出来ずに嫌がる事があります。食べる機能の発達には個人差があるので、子どもに合わせた料理を提供すると良いです。

#### ・子どもが苦手な味はゆっくり練習しましょう

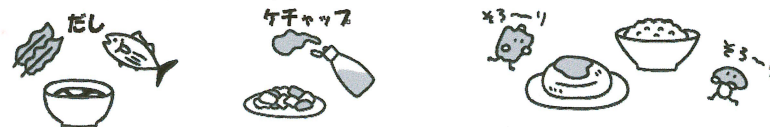
人は生まれながらに生きる為、有益な「甘味・旨味・適度な塩味」を好みます。その一方で「苦味」や「酸味」は毒や腐敗のシグナルとして本能的に避けようとする。子どもが苦手な物を「嫌いだから食べない」と決めつけず、繰り返し食べる練習が出来る様に、工夫をしながら提供しましょう。

苦味がある青菜を美味しく食べる工夫



#### ・初めての食材や料理は食べ慣れた味にしましょう

子どもには「初めての物を避ける」という防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり2~6歳でピークに達します。食経験が少ない子どもの食事は安心して食べられる様に工夫をしながら食べる意欲を引き出すと良いです。



食べ慣れた味・風味にする

食べ慣れた料理に加える