

保育園・こども園の生活(食育編)

食育とは、食に対する興味や関心を深め食の楽しさや大切さを育むことです。

0さい

<授乳について>

0歳児は、優しく目を合わせて話しかけたり、微笑んだりしながら、落ち着いてゆったりと開わり、授乳をします。また、授乳後は吐乳を防ぐために立て抱きにし、ゲップをさせます。



5さい

<自然の恵みに感謝して食べよう!!>

おおむね5歳になると、年長児としての自覚が芽生え食に関する主体的な活動も深まり、当番活動やクッキング活動などを理解して取り組めるようになります。また栽培活動を通して食事に関わる人に感謝し、食べものにも命があることを理解し、大切にする気持ちが育っていきます。

そして、食事と身体の関係に关心を持ち、栄養をバランスよく取り入れることが、健康な体づくりにつながることを学んでいきます。



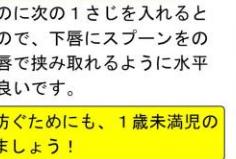
<離乳食は、あせらず、ゆっくり♪>

用意したご飯を
食べてくれないと
[がっかり][焦り]

などあるかもしれません、赤ちゃんと気まぐれの時期です。
「モグモグ」「おいしいね」など優しい言葉かけをしながら、ゆったりとした気分で赤ちゃんと共に楽しみながら少しづつ練習していきましょう!!

また、口の中に食べ物が残っているのに次の1さじを入れると丸のみの原因になるので、下唇にスプーンをのせ、上唇が閉じたら唇で挟み取れるように水平にスプーンを抜くと良いです。

幼児ボツリヌス症を防ぐためにも、1歳未満児のはちみつ摂取は控えましょう！



1さい

<手づかみって大事だよ！>

おおむね1歳の手づかみ食べは、「目と手との協調運動」で子どもの発達段階においてとても大切な行動です。食べこぼしたり口に入れすぎたりしながら、徐々に自分に合った一口量を調整できるようになります。また、手づかみにより「自分で食べれた！」という喜びを体験することで自立へつながり、スプーンやお箸への移行がスムーズになります。



2さい

<スプーンからお箸へ>

おおむね2歳になると、スプーンを使って食べられるようになります。スプーンが上手に使えるようになり箸に興味が出てきたら移行します。

同時に片手器に添える食事の仕方など、できることに楽しさを感じられるようになります。また食材の好き嫌いも出てきて好きな物から食べたり、食欲にムラも出でます。食べられた満足感が得られるように量を少なめにするなどの工夫をしましょう。



3さい

<食事のマナーを大切に！>

おおむね3歳になると食事前の手洗い、食前食後のあいさつ、準備や片付けなど食事のマナーが身についていきます。

座って食べる、口の中のものがなくなつてから話す、テレビを消す、ダラダラ食べをしない（目安は30分）など、身近な大人と一緒にすることでモデルとなりましょう。



4さい

<収穫の喜び>

おおむね4歳になると、種まきから収穫まで体験し、旬の野菜を知るようになります。それだけではなく、畑で見つけた生き物に興味・関心を持ち、自然やいのちの大切さを学びます。また、新鮮な野菜を料理して食べることは野菜嫌いを治すだけでなく友だちとの共通の体験を喜び、共有することにもつながります。こうした体験を通して健全な食生活を送ることができます。

～食育Q & A～

Q 子どもの好き嫌いどうしたらいいですか？

A ①子どもと一緒においしそうに食べる。
楽しい食卓で、おいしそうに食べる家族の姿が一番のモデルです。

②調理法を変えてみる。

すりおろす・小さく切る・味付け・盛りつけを工夫すると食べやすくなります。

③子ども自身が「食」に関わる。

家族で野菜を育てたり、一緒にクッキングを楽しむのもよいと思います。

中津市民民間保育連盟広報紙 おさなご 第35号

<スプーンからお箸へ>

おおむね2歳になると、スプーンを使って食べられるようになります。スプーンが上手に使えるようになり箸に興味が出てきたら移行します。

同時に片手器に添える食事の仕方など、できることに楽しめられようになります。また食材の好き嫌いも出てきて好きな物から食べたり、食欲にムラも出でます。食べられた満足感が得られるように量を少なめにするなどの工夫をしましょう。



<食事のマナーを大切に！>

おおむね3歳になると食事前の手洗い、食前食後のあいさつ、準備や片付けなど食事のマナーが身についていきます。

座って食べる、口の中のものがなくなつてから話す、テレビを消す、ダラダラ食べをしない（目安は30分）など、身近な大人と一緒にすることでモデルとなりましょう。



今日は給食にはどんな栄養があるか考えてみましょう。

苦手な食べ物があつても、それに含まれる栄養成分を他の食品でとれれば、それほど神経質にならなくても大丈夫です。食べられた時にはいっぱい褒めてあげると自信や意欲につながります。また、好き嫌いは、年齢と共に嗜好が変わっていくこともあるので、気長に向き合っていきましょう。