

早寝・早起き・朝ごはん

1月

多治見市こども健康部 保育幼稚園課 TEL23-5947
子どもの「食べたい気持ち」を引き出す6つの工夫

新年あけましておめでとうございます。給食室は今年も子どもたちの成長を考えた給食提供に努めてまいります。さて、今月は子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」についてのお悩みを解決するため、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、食事の時間がかもっと楽しくなるかもしれませんので参考にしてみてください。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といたって「お腹がすいた！」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。

<早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる場合があります。



<日中は思いっきり体を動かそう！>

体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。公園へ行ったり、お散歩をしたり、家の中でもリズムに合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



<間食は時間と量を決めて>

おやつ（間食）は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、ダラダラと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまいます。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。



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、しっかりと噛むことができ、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。

★「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動（ルーティン）」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

お片付け



準備



身支度



★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。温かい見守りと声かけ

食事時の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。

・共感と肯定の言葉かけを

「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「お父さんも同じお魚だよ。おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

・「自分で食べたい」を尊重

手づかみ食べや、スプーン・フォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚れると大変ですが、子どもの「やりたい！」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れても服を着せたりと、汚れても大人がイライラしない工夫をするのがおすすめです。

・食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強い、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた！」の達成感を



「ぜんぶ食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる？」と聞かれて「いる！」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。

発達に合った調理形態で！



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。

★食べ物との距離を縮める体験

お手伝いや栽培などを通して食べ物そのものに関わる体験は、子どもたちの「これは何だろう？」「食べてみたい！」という興味を強く刺激します。

手伝い	レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐ（見守りながら）など、簡単なことからお願いしてみよう。
栽培	ベランダのプランターで野菜を育ててみませんか。水をあげ、成長を見守り、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。