



# 食育だより

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

風が心地よく、空を飛ぶトンボの数も増え・・・秋を感じますね。  
梨、柿、栗・・・スーパーの食材コーナーにも秋がいっぱい、お子さんと一緒に季節の食材を探してみるのも楽しいですね。この時期は、子ども達の食欲も一気にアップします。給食作りにも精が出ます！



## 子どもの心の発達と食事・・・

子どもの心は、人とのかかわりの中で育まれていきます。周囲の大人から大きく影響を受けるため、食事の際も、信頼関係を育むことで、落ち着いて安心して食べることができるようになります。この体験を重ねることが、食事のおいしさ、楽しさにもつながっていきます。

### ～ 子どもの気持ちを受け入れる ～

#### 一方的な要求になっているとき・・・

- 頑張ってたべようね
- 好き嫌いはダメだよ
- きれいに食べようね
- こぼさないで食べようね



- 分かってもらえない
- もう食べたくないんだけど
- 怒ってる・・・？
- 食事の時間がつらい

一見、正しい言葉かけのように見えますが、子どもの状況によっては、大人の理想を押し付けられている状態になるため、信頼関係を失ってしまうことがあります。子どもはとても敏感に大人の表情、しぐさを読み取っています。毎日の忙しさから、ついイラっとしてしまうこともありますが、そんな時は大きく深呼吸をすると、気持ちが少し落ち着きます。

#### 子どもの気持ちを受け入れているとき・・・

- 分かってもらえた
- やさしいお顔・・・
- 食べてみようかな
- 食事の時間が楽しい



- そっか～、ピーマンは苦手なんだね
- もう、お腹いっぱいなんだね
- お魚、食べたね
- 自分で食べたいんだね

子どもの様子をよく観察して、気持ちを汲み取る言葉かけをすることで、信頼関係を構築していきます。ご家庭や園など、環境が違うことで子どもの様子が変わることもあります。ご家庭での様子園での様子など気になることは、担任の先生へご相談ください。