

幼児食①

スプーンを使って自分で食べる意欲が高まり、楽しく食事をする時期です

給食の時間は、食べることを通して**五感**や**心**を育てます。

「おいもが甘いね」「フーフーしてから食べようね」「よく噛んで食べようね」など、具体的な声かけをして、体験していることと言葉が結びつくようにします。五感で味わう体験は、食べ物への興味や関心を育てます。

保育所の給食は

「一汁二菜」の和食メニューが基本です

保育所では、陶器の食器を使用しています。割れないように、大切に扱うことを教えています。

野菜中心のおかず
「副菜」
緑黄色野菜
淡色野菜
芋
40～50g

肉や魚や豆腐などの
「主菜」
肉か魚 25～30g
豆腐 40g

「お茶」

※食べる前に飲むことで唾液の分泌を促します。また食事の最後に飲むことで口の中を清潔にします。

※食事は目安です。
個人差があります。

ごはんなどの
「主食」
80～100g



不足する栄養素を補い
水分を摂る
「汁物」
野菜や海藻やきのこなど
25～30g

◎四季折々で旬の食材があり、素材の味を引き立てることができる和食は、子どもにとって最適な献立です。

◎咀嚼しやすいように柔らかく煮て仕上げます。慣れてきたら、かたさや大きさを調整していきます。

食事の作法を学びましょう

両手で器を持って飲みます。

器をゆっくりテーブルに置きます。

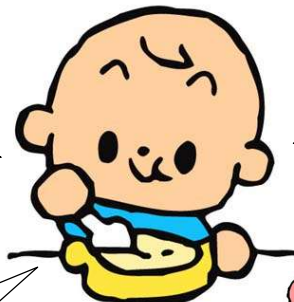
左手は皿に添えて食べます。

※具体的な言葉と見本を見せながら、繰り返し丁寧に伝えています。

※ごはんやおかずが交互に食べられるように、介助します。

※手が止まったときや、進まないときは、大人が介助スプーンで口まで運びます。

感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」を言うことも作法です。



～食事に集中するには？～

「保育所ではちゃんと座って食べられるのに、家に帰るとどうして…」とご家庭での悩みが多いようです。

食事に集中するための5つのポイント

☑チェック

- 食事時間は20分までと決める。
- 立つ前に声をかける。
- 食事環境を整える。(テレビを消す、おもちゃを片付ける)
- 大人も一緒に食事をする。
- おやつも食事のときと同じ席で食べる。

きちんと座って食事に集中できるのは **15～20分** くらいです。

食事中に立ち歩いたり、スプーンで遊びはじめたりしたら、もう食べたくないのサインです。その時点でごちそうさまをしましょう。



立とうとする気配を感じたら、「ごちそうさまするまでは座っていきましょう。」と声をかけましょう。座っていることができたなら、ほめてあげましょう。

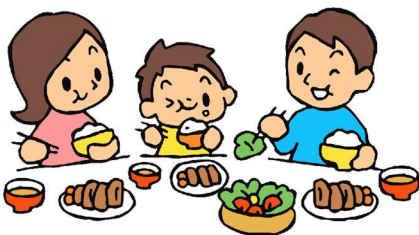
大人が台所に何度も立ち歩いたり、スマホをいじりながら食事したりしていませんか？
大人が良い見本となりましょう。

～現代の乱れた食生活を表す言葉 “こ食” ～

- 【孤食】一人で食事をしている。
- 【個食】家族がそれぞれ違う食事をしている。
- 【固食】同じものばかり食べたがる。
- 【小食】食べる量が少ない。
- 【粉食】パンやスパゲティなどの小麦粉食ばかりを主食にする。
- 【濃食】濃い味付け。
- 【子食】子どもだけで食事をしている。



“こ食”は好きなものばかり食べ、栄養が偏り、肥満の原因にもなります。家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話をしながら食事をすることで、心身ともに健康に過ごすことができます。



～絵本を通じて食材や料理に関心を～

絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、気持ちが高まり食べる楽しさも倍増することでしょう。