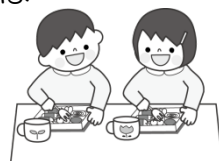


※今月のテーマは「自分の食べる量を考えよう！」です。

夏の強い日差しも和らぎ、涼しい季節になりました。四季のなかでも、夏は特にあっという間に過ぎてしまう気がします。海やプール、バーベキュー、普段会えないおじいちゃん、おばあちゃんとゆっくり過ごした子もいるでしょう。子ども達は心も体もぐんと大きくなったように感じました。



★食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとどまったり、苦味を感じるなどで嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛り付け、おいしそうに食べてみせるなどの工夫をしましょう。

★最初は食べきれる量で！

「食べきれた！」という達成感が次の食欲に繋がります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～、これは筋肉になるよ」などと効能を教えてあげてもよいでしょう。

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は手を清潔にするとともに「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは習慣にすることが大事です。



食事はマナーよりも楽しさ優先で

食事は楽しく食べることが一番です。0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で和やかに会話しながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きます。



食事が細い子やむら食へには

食べる量には個人差があります。小食でも成長曲線に沿っていてバランスよく食べていけば心配いりません。また、子どもはそのときの気分で食欲が変わることも！2～3日単位でトータルで食べていけば食べむらは気にしないで大丈夫ですよ☆

