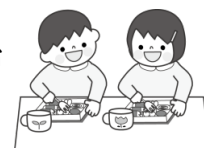


※今月のテーマは「自分の食べる量を考えよう!」です。

食べる量は、大人に個人差があるように、子どもにも一人一人個人差があります。その時の気分でも食欲が変わる事もありますが、少食でも成長曲線に沿っているようなら問題ありません。



★最初は食べきれぬ量を★

「完食できた!」という嬉しさや達成感を味わうと、食事をする事が楽しみになり、意欲的になれます。幼児は、まだ上手に噛めなかったり、初めての食べ物に戸惑い、「食べたくない」と嫌がる事も多いです。

園では、少しでも苦手を克服出来るよう、苦手な食べ物は「全部食べよう!」ではなく、まずはその子の前で量を調整し、「これくらいだったら食べられる?」と相談し、食べられたら一緒に喜びを繰り返し、「もう少し食べてみよう」という意欲を引き出す事を目標にしています。



★食事のマナー★

食事では、「座って食べる」「クチャクチャ音を立てて食べない」「正しいお箸の持ち方で食べる」など、身に付けて欲しいマナーが沢山だと思います。0~2歳は、マナーはこの次で大丈夫!楽しい雰囲気の中で食べる事が、「意欲的に食べる」に繋がります♪

★クラスでの取り組み★



**めだか組:**楽しい雰囲気を中心掛けながら、「座って食べる」が身に付くよう声掛けをしています。

**ことり組:**食べている間は立席しないよう声掛けしています。エプロンを着用していますが、ほとんど汚さず食べています。

**うさぎ組:**姿勢よく食べれるように、食べる前に自分のイスのチェック♪(間隔あけないように)「こぼさないように食べれるようになったらお箸が使えるよ」と目標を持たせています。食べこぼし減りましたよ♪

**こじか組:**マナーが悪いときは子供たち同士で教え合っています♪おかげで、お箸の持ち方が上手になっていますよ!食べられる量が増え、おかわりもします。

**ぞう組:**食べこぼしがあれば、自分できれいに拭いて片付ける。意識して、こぼさないように食べています♪ピーマンを育て、自然に興味を持ったぞう組さん!今は、ひまわりを育てる予定です!

**さくら組:**食事のマナーに気を付けながら就学に向けて、20~30分間で完食出来る様に食事を進めている。給食放送で聞いた「どの食材にはどんな栄養があるのか?」など思い出し、考えながら食事を楽しむ。

★清涼飲料水と果物について★

自動販売機やコンビニなどで手軽に買えるジュースなどの清涼飲料水は、甘くて美味しい為、普段から水分補給として飲んでいる方が多いと思います。しかし、中には驚くほど沢山の糖分が入っています。体に良さそうな果物や野菜の果汁100%ジュースの中には風味や甘味を増やして、飲みやすくするために砂糖が使用されている物もあります。果物にも果糖と言われる糖分が含まれているので、肥満や糖尿病などの生活習慣病を防ぐためにも、飲み過ぎに気を付けたいです。

