

※今月のテーマは「自分の食べる量を考えよう！」です。

理想的な量は、身長・体重・年齢によって様々ですが、大人でも、「今日は胃の調子が悪いな、食欲がない」「朝ごはんの時間が遅かったからお腹があまり空かないな」という日はありませんか？

子どもも同じなのです。「朝ごはん沢山食べたから・・・」「眠たいな」など、“その日”の理由で食事の量が変わる場合があります。保育園の給食では、個人差やお子さんの様子・体調を見ながら食事の量を調整することは、日常的なことでもあり、一人ひとりのお子さんに合った支援の一つでもあります。苦手な食べ物にチャレンジする時も、無理強いするのではなく、長い期間をかけて、お子さんが一口でも食べられるようになるのを待ちます。

そうすると、少しずつ苦手な食べ物を克服するお子さんが多いのです。子どもの食事の量だけにとらわれず、色々な視点から見守りたいですね！！

☆各クラス・食事中的取り組み

めだか組さん

イスに座って食べるようにする。  
詰め込もうとする乳幼児に対し、「よく噛んで食べてー！」と話し、先生が噛む真似をして見せる。

ことり組さん

- ・背中を伸ばし、正しい姿勢で座る。
- ・お腹とテーブルをくっつける。
- ・スプーン、フォークを正しく持って食べる。

うさぎ組さん

- ・食べこぼしがないように姿勢よく食べる。
- ・お皿に手を添える。
- ・スプーン、フォークの正しい持ち方を意識する。

こじか組さん

おしゃべりすると手が止まってしまうので、食べてからおしゃべりするようにしています。  
お箸も挑戦中♡苦手な子は補助箸で頑張っています。“何時まで”と食べる時間を意識する子どもが増えてきました♡

そう組さん

「静かに食べる」「時間内に食べる」「こぼさないように食べる」を意識してがんばっています♡

さくら組さん

目標時間内に食べられるよう、時計を意識しながら頂く。

☆清涼飲料水と果汁について

清涼飲料水とは、飲んだ時にさわやかで、のどの渴きをいやすのに適した飲みもののことです。スーパーや自動販売機で手軽に手に入りますね！！ただ、この清涼飲料水は、飲み過ぎると、「糖尿病」になったり、食欲が落ちてご飯が食べられないことがあります。



～飲み過ぎを防ごう!!チェックポイント!!～

- ①水がわりにしない
- ②冷蔵庫に常備しない
- ③コップに取り分けて飲み過ぎを防ぐ
- ④食事の前は飲まない
- ⑤食事・おやつの際は  
お茶や牛乳・水を！
- ⑥外出の時は、出来るだけ  
水筒持参でオネダリ帽子！

果物にも、果糖という成分が含まれているので、取り過ぎると肥満や糖尿病になってしまうことも…。体の為にも“飲み過ぎ”“食べすぎ”は控えたいですね！

