



『楽しくたべる子ども』を目指して

おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。
食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出すことを大切にしましょう。

【お腹がすくリズムがもてる】

楽しく、思い切り遊ぶことで、子どもはお腹がすきます。
「お腹がすいてご飯を食べたら美味しかった！」という経験の積み重ねが大事

3食の基本は 一汁二菜 + 間食

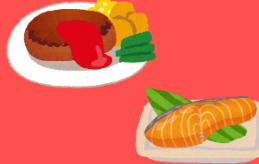
副菜

野菜・いも類・きのこ類・
海藻類が中心の料理。
ビタミンやミネラル・
食物繊維が含まれ、
体の調子を整えます。



主菜

肉類・魚介類・豆類・卵などが
中心となる料理。たんぱく質が多く含まれ、
筋肉や内臓、血液・
皮膚など体の組織の
もとになります。



主食

ごはん・パン・めん類
炭水化物が多く含まれ、
体や脳を動かすエネルギー源となります。



汁物

主菜・副菜で取りきれなかった
食材(栄養)を補うのに便利です。
具材がいろいろと工夫でき、主菜や
副菜の代わりにもなります。



間食

幼児は3回の食事では十分な栄養が取れないので、
不足する栄養分を補うのがおやつです。
また、おやつはホッと一息の時間。お子さんとの楽しい
コミュニケーションタイムに。



お腹がすくリズムづくりのポイントはおやつ
・時間と量を決めて、次の食事に影響しないように
・糖分、塩分、脂質の摂りすぎに注意する

【食べたいもの, 好きなものが増える】

「イヤイヤ」がそのまま「嫌い」というわけではありません。味覚は成長・学習・老化によって変化していきます。手を変え品を変え根気よく続けてみましょう。「好きなものはたくさん, 嫌いなものはちょっとだけ」を基本に。ポイントは頑張りすぎないことです。

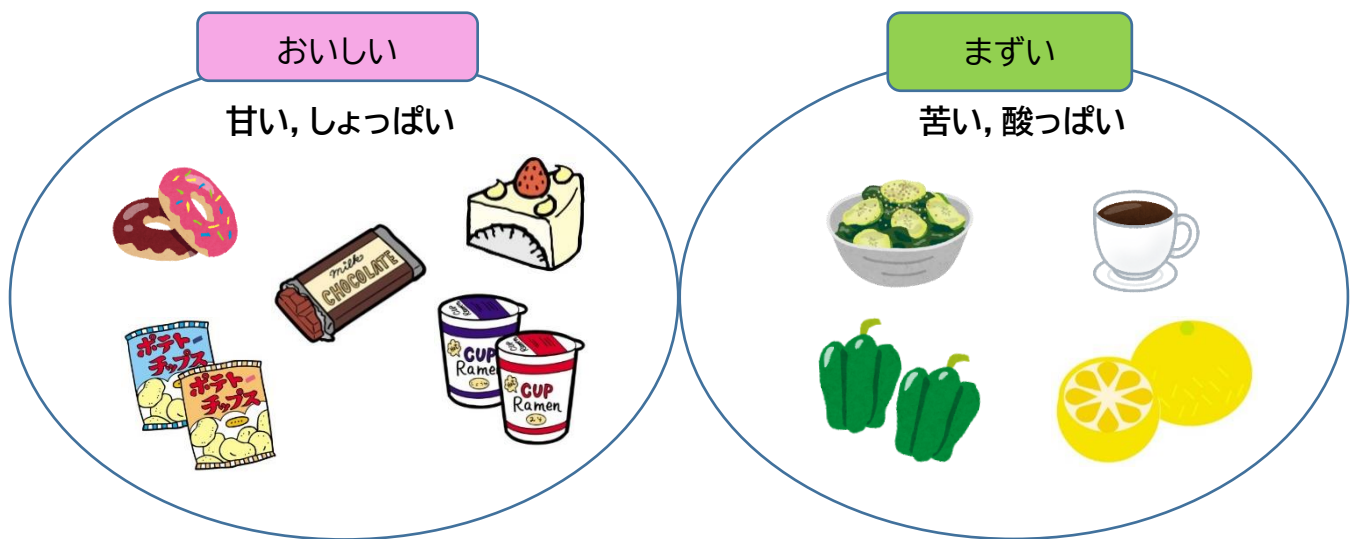
まずは「嫌い」の原因とレベルを見極める。

好き嫌いの要因…見た目, 食感, におい, 環境, 経験

レベル1: どちらかというところ好きではない→少なく盛り付けて食べきれぬ満足感を

レベル2: 普通に嫌い→小指の先ほど味見をする

レベル3: 大嫌いで絶対食べたくない→上手に残すことを教える



苦手キーワードと食品例		食べやすくする工夫
パサパサ	パン, ゆで卵, さつまいもなど	唾液と混ぜりにくいパンは, ペースト状のものを塗ってしっとり。ゆで卵は刻んでタルタルに。いも類は, 水分多めにして煮るか揚げて食感を変える。
ぺらぺら	レタス, わかめ, 油揚げなど	噛み切れないのが苦手。細かく刻みます。レタスはスープにしたり, 炒めて加熱します。
固い	かたまり肉, えび, いか, たこなど	しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすいです。えび, いか, たこはすり身などにしてやわらかく煮たり, 片栗粉でとろみをつけます。
弾力	かまぼこ, こんにゃく, きのことなど	噛みづらい食材です。細かく切るか, 苦手なら無理に食べさせなくてもいいでしょう。
ばらばら	ブロッコリー, ひき肉など	口の中でばらばらになってまとまりません。とろみをつけたり, ハンバーグ状に成形しましょう。
皮	豆, トマトなど	薄皮が口の中に残ってしまいます。皮をとることで, 食べやすくなります。
におい	ニラ, しいたけなど	においの強いものは無理に食べさせなくてもいいでしょう。

【一緒に食べたい人がいる】

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。

「みんなでクッキーの型抜きしたの楽しかった」「芋煮会のとってお外で食べた豚汁美味しかった」といった楽しい思い出と一緒に、その時食べて美味しかった記憶も残ります。楽しく食べる経験の積み重ねが好きなものが増えることにもつながります。



食事環境のチェックポイント

- ① 食べやすい姿勢で食卓につく
テーブルが胸の高さに来るように調節を。
- ② 足の裏を落ち着かせる
床に足の裏がつくように調節しましょう。
- ③ 家族一緒に落ち着く
食事中に家族が立ったり座ったりすると子どもも落ち着きません。
- ④ おもちゃは片付ける
おもちゃはそばに置かない。テレビも消す。

【食事づくり、準備にかかわる】

料理しているところを見たり、包丁のトントンという音やぐつぐつ煮える音を聞いたり、いい匂いがしてきたりすることで食欲がわいてきます。

ちぎったり、丸めたり、つぶしたり…など台所でのお手伝いも食への関心を高めます。味見だって立派なお手伝い。子どもの「やってみたい」気持ちを大切にしましょう。



葉っぱをちぎったり、きのこをさいたり。
寒い日はお鍋がいいね

真ん中をへこます
ところまで、ちゃんと
できるよ！

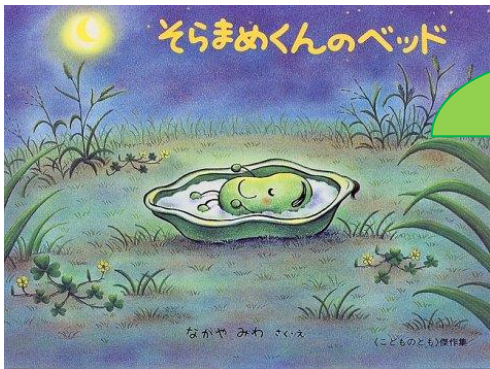


【食べ物を話題にする】

「今日は寒いから鍋にしようか」「このお野菜しゃきしゃきって面白い音がするね」というように、折に触れて食に関することを話題にすることで食材に興味を持ったり、食べてみようという意欲も育ちます。食べ物が登場する絵本などもおすすめです。



野菜を切って、おなかを見てみよう！絵本と一緒にかな？？



ほんとにふわふわベッドだ～



行事食や郷土料理など日本特有の食事を体験し食文化に触れる



参考:「楽しくたべる子どもに～保育所における食育に関する指針～」