

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第143回 『こころと身体を育み食事をしませんか』

こころの相談員 渡邊 裕子

「なんでこんなに好き嫌い多いの？好き嫌い言っていたらダメだよな…」

そう思うおうちの方が多いのではないのでしょうか？でも好き嫌いは、必ずしも悪いことではないですよ！味覚は一生のうちで変わっていきます。子どもの今の好き嫌いよりは、『楽しく食べること』を大切にしてください。肯定してあげることで食べる意欲が育ちます。そしてその中で少しでもがんばれたら、いっぱい褒めてあげてくださいね。

(あさひ園 0,1,2歳児クラス用食育ボードにて)

実際に園の給食の様子を見ていると、「おいしいね」と友だちが食べるのを見て、苦手な食べ物でも自ら口へと運ぶ子どもに、先生が「食べられたねー、すごいね」と、共に喜び合う姿があります。何を食べたかだけでなく楽しく食べることが、豊かな食生活につながります。

生きるため、育つために必要な食事ですが、“毎日の忙しさの中で過ぎていく食事”から“子どもと関わる食事”になる事が、身体とこころを育む栄養となります。

食事は年齢性別問わず同じ時間を共有できます。ゆっくり関われなかった日は“楽しい食事”で、お互いの気持ちが通じ合える時間を作ってみませんか？

* 渡邊こころの相談員は、あさひ園、育児相談にて活動しています。

10月活動報告

9/25 学童保育所あさひっ子クラブで、お料理教室をしました。



オークワに買い物
行ったよ！

焼きそばを作って
食べました。
おいしかった～♪

