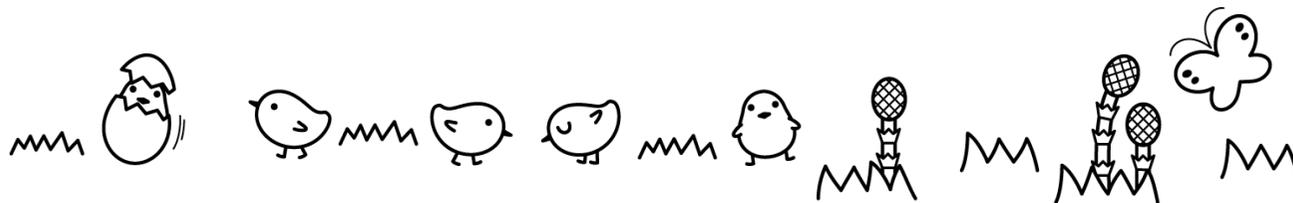


# 3月 食事だより

## 楽しい食生活

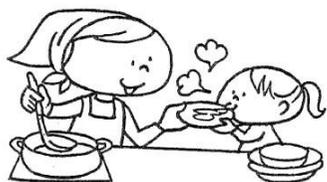


おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方をしていますか？

「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。

食べる意欲は生きる意欲！食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝え、気づかせていきましょう。

### ★幼児期からの食事作り体験



### ★家族そろっての楽しい食事



### ★規則的な生活リズムの確立



### ★快眠・快食・快便・自立生活



### 食育チェックリスト

食育は、毎日繰り返される生活の中で子どもが食事の役割を正しく理解し、自らの生活をどう習慣化していくかがポイントになります。ご家庭でも1年間の食事をふりかえってみましょう。

- 食事は毎日決まった時間に食べる
- よく噛んで、味わって食べる
- バランスよく、何でも食べる
- 旬の食材を選んで食べる
- 1日1食は、家族そろって食べる
- 食卓でのルールやマナーを守り、和やかな雰囲気の中で食べる
- はしや食器を正しく持って食べる
- 食事の準備や後片付けの手伝いをする
- 食事作りの手伝いをする
- 五感を使って食べ、おいしさや楽しさを表現して食べる

先月は食育アンケートのご協力ありがとうございました。アンケートの結果は来年度の食育活動などに活用させていただきます。食事の悩みで最も多く寄せられていた「好き嫌い」についてお答えしようと思います。

### ☆ 好き嫌いについて ☆

子どもは匂いや食感、味、見た目など五感で好き嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると対処することもできます。例えば子どもが苦手な野菜はごまやマヨネーズなどの和え衣で味を変えたり、のりなど子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめです。また、乳幼児期に買い物やクッキングなどの食体験をすると興味関心が高まり「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが「好き」になっていくきっかけになります。

保育園の人気メニュー（特に野菜など）レシピを玄関に置いてますので、味付けなど参考にしてみてください。