

3月の食育ワンポイント

子どもと楽しく食事をする工夫



① ルールを決める

苦手な食材少なめに。嫌そうなときは途中で量を減らして。少量でも食べ終わったらおかわりがもらえるというルール。おかわりは大好きなものを、最初からおかわりはなにか伝えておく。

苦手なものでも、少量ならおかわり欲しさにがんばってくれるでしょう。

でも、食べ終わらなければ、そこで終わりです。おかわりはありません。ここは徹底です。

デザートは別盛りにしておき、最後に食べるというルールも徹底します。

② 子どもにとって楽しくなる声かけをする

大好きなものに関連づけた言葉かけをする。

例えば『スプーンクレーンで、〇〇くんのお口に運びます！グイーン！』

スプーンに食べ物をすくって「グイーン」近づけると、口がパカッと空いて、そのままパクツ。

『トマトちゃんが〇〇ちゃんのお腹に入りたいてー』など、擬人化した声かけも有効です。

③ できるだけ色々な場で食事をする

雰囲気もあるようです。お友だちと一緒に食べたりするのも有効です。

ベランダでお弁当もおすすめ。



④ 一緒に食事の準備をして、調理前の食材を見せる

食事の準備に余裕がある時などに、ニンジンとかタマネギとかを生の状態で野菜を見せ、サラダと一緒に混ぜるなど一緒に料理をします。調理段階をみることで、出された料理に興味湧いて来るようです。

「これ、ボクが作った、私がつくったんだ！」と言って食べてくれることもあるでしょう。

⑤ テレビは消す、おもちゃはかたづける

⑥ おなかを空かせる

基本は朝昼晩の食事と決められたおやつの時間以外には食べさせないようにする。



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。