

4月の食育ワンポイント



食育とは

食材や食事に関する知識を増やし、食への興味・関心を高めること、健康的な生活を送れるように学んでいくことです。

1. お腹がすくりズムのもてる子ども
2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
3. 一緒に食べたい人がいる子ども
4. 食事づくり、準備にかかわる子ども
5. 食べものを話題にする子ども

ただおいしく食べる、楽しく食べるだけではなく、
食べるときのマナーや食材に関する知識、作った人への感謝の気持ちなどを育てます。

食育を行うメリット

栄養について学べる

食材に栄養が入っているのか、体のどこを強くしてくれるのかを学ぶことができます。

協調性・コミュニケーション能力の向上につながる

食育には、人と一緒にご飯を作ったり、食卓を囲んで話しながら食べたりするといった内容も含まれています。

食事の準備や調理、配膳などを分担するときにも、人とのコミュニケーションが求められます。集団生活に必要な社会性が身に付くでしょう。



食事マナーを学べる

1歳児

1歳児になると、人に食べさせてもらう時期を終え、
手づかみで食べられるようになります。

自分の意思で食事を摂ろうとし始める時期です。

成長には差があるので、上手に食べられないこともあるでしょう。

そんなときは、怒らずに手の運動ができているかみまもりましょう。

1日3食食べるという生活リズムも1歳児から始まります。

2歳児

2歳児は自我が芽生え、食べ遊びや散らかしが起きる時期です。

食事自体に興味を持たなくなることもあり、集団で食べるときは大変に感じるでしょう。

食事にダラダラと時間がかかる場合は、制限時間を設けたり、スプーンやフォークの使い方を教えたりして、効率良く食べられるよう工夫しましょう。

3歳児に近づいてきたら、テーブルマナーや集団ルールも少しずつ覚えていきましょう。

