



厳しい残暑が続きますが、朝夕の風が少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じます。夏の疲れが出やすい時期なので、睡眠と栄養を十分とるように心がけていきましょう。



食事を楽しむ5つのポイント

乳幼児期は生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期は、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べることが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。今回は、意欲的に楽しく食べる子どもに成長していくために、大切な5つのポイントをお伝えします。

1. 食事を味わって食べる

おいしい！と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、におい、食感などに慣れることが大切です。離乳期からいろいろな食品に親しみ、繰り返し食べ慣れることで、子どもが自ら、おいしさを発見し、意欲的に食べることができるようになります。食べることができなくても、見るだけで、抵抗感を減らすことができます。大人が楽しく食べる姿を積極的に子どもに見せてあげましょう。

2. 食事のリズムがもてる

生活リズムを整えて、ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活を心がけましょう。

3. 食事づくりや準備に関わる



食事作りや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習を覚え、コミュニケーションの基礎を築く良い機会です。年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる魅力的な体験を通して、人のために動いた満足感を知ること、より主体的に食事を楽しむことができます。

4. 一緒に食べたい人がいる

「お友だちやみんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、人と食べ物を通して共感できるからです。お友だちや周囲の大人との穏やかな食事を体験することで、安心感や信頼感を深めることができます。また、子どもにとって、毎日の食事は「食べる練習」の場です。お友だちの食べる姿に影響を受けながら、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。

5. 食生活や健康に主体的に関わる

乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と感心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。

