

『何でも食べられる

ようになるために』

今年も残すところあと1カ月となりました。暖冬？の予報が出ていますが、そんな時でも寒暖の差があり、子ども達の体調管理は難しくなります。寒さに負けないように何でも食べて病気に負けない身体づくりを実践しましょう。

12月は保育所の行事も多く子ども達は様々な体験をします。生活発表会やもちつき会、給食ではクッキングでケーキのデコレーション、お楽しみ会のバイキング食等です。これから、年末年始の長期休暇を迎え日本ならではの行事食を食べることも多くなります。お休みを利用して、ゆっくりとお子さんとのコミュニケーションをとって“何でも食べられるようになるために”大人が子どもにとっての『楽しい食事環境づくり』を一緒に考えてみましょう。

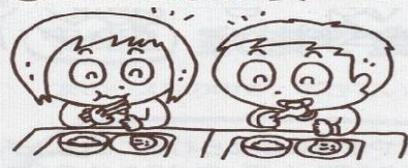


実践 何でも食べられるようになるために



好き嫌いをなく何でも食べられるようになるには、決して食事を強制しないように。子どもに「食事は嫌だ。つらい」という思いを抱かせてしまいます。ご家庭での食事を通して食べ物の素材に触れ、色・形・においの感覚を受け止めて味覚の体験学習を繰り返すことは、味覚のレパートリーを広げるためにも欠かせません。

① いっしょに食べる



② いっしょに料理をする



③ 強制しない



いただきますごちそうさま 2018年秋・冬号より

