

入園・進級から1ヶ月が過ぎ、子ども達は新しい生活にも少しずつ慣れてきたように感じます。1つ大きくなり、給食の食べる量も去年より少し増えて、新しく保育園に入園したお友達も少しずつ完食できるようになってきて嬉しく思います。

これからも子ども達自らが「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるように、食べやすい食材のやわらかさや味付けを工夫していこうと思います。



年齢別の食育のポイント



0歳児

その子の全身・手指の運動発達、歯の生え方を観察し、食べさせ方、調理形態、言葉かけなどを工夫し、「食べたい」という意欲を育てましょう。

1歳児

無理に食具は使わず、手掴み食べも優しく見守りましょう。子どもにストレスをかけずに、朝昼晩3食食べるリズムを獲得していきましょう。

2歳児

大人に食べさせられることを嫌がり、遊び食べや食べムラが激しく、一番難しい時期です。干渉せずに見守り「30分」など時間を決めてみましょう

3歳児

自立食べる完成期であり、自分で食事の量や質を選ぶことができます。「食べたい」から「より良く食べたい」意欲を育ててあげましょう。

4歳児

食欲が増えて食べるのが早くなる反面、おしゃべりが楽しくて気が散る姿が目立ってきます。集団で楽しく食べる「社会食べる」を育みましょう。

5歳児

自分の体と食べ物の関係を知り、作ってくれる人への感謝を持てるようになります。自立性の育ちを尊重し、食事の時間を社会性も育む時間にしましょう。

好きな食べ物増やしていこう

食べ物を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。

生まれたときに母乳しか飲めなかった赤ちゃんが色々な食べ物を食べられるようになるには、食べ物との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。嫌がるものを無理に食べさせると嫌な記憶に残ってかえって嫌いになってしまうので、『まだこれは食べられるようになっていないんだな』と考えて、食べやすい方法を考えましょう。

- ・柔らかくなるまで火を通してみましょう!
- ・星形やハートなど、形を変えてみましょう!
- ・小さく切ってみましょう!
- ・かつお節 昆布 煮干し しいたけなどの出汁を使いましょう。
- ・ごま カレー ケチャップ マヨネーズなど

味付けを変えてみましょう。



鶏のからあげケチャップあえ



《 材料 》 幼児4人分

- | | | | | |
|-------|------|---|--------|------|
| ・鶏モモ肉 | 300g | A | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・片栗粉 | 適量 | | ・酒 | 小さじ1 |
| ・揚げ油 | 適量 | | ・ケチャップ | 大さじ3 |
| | | | ・水 | 25cc |

《 作り方 》

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を180℃に熱し、鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③もうひとつの鍋にAを混ぜ合わせ、加熱し、揚げた鶏肉にからめる。

子どもたちが好きなケチャップ味で人気です