

育児講座

『おうちで食育♪』

子育て支援センター『まことちゃん』『ステップ』『としおちゃん』

『食育』ってよく耳にするけど…一体何をしてあげればいいのか？？
お家で出来る『食育』のヒントをご紹介します

【絵本をみてみよう】

おいしそうなお飯が登場したり、「もぐもぐ」「ぱくぱく」など、お飯を食べる音をあらわしたり、食べることに興味をもてるような内容のものがおすすめです。

乳児期に食育絵本を読み聞かせをする際は、音がわかるようにはっきり発音したり、絵本の食べ物を「あーん」と子どもに食べさせる真似をするなどして楽しめるといいですね♪



【おなかをすかせよう】

折角ごはんを作っても食べてくれない…そんな「がっかり」を少なくするためにも、まずは「お腹をすかせる」ことが大事です。

食事から食事までの『間食』は、乳児期には必要なエネルギーを補うためのものですが、満足するまで与えたり・機嫌を取る為に与えてしまうと、肝心な食事に対して気持ちが向きません。

「食事をしなくても成長しているから大丈夫」と安心してしまふ気持ちは分かりますが、病気に負けず・元気よく健やかに過ごすためには、やはり食事から様々な栄養を体に取り入れたいところです。出来る事から少しずつ…で十分なので、沢山遊んで、いっぱい笑ってお腹をすかせるようにしてあげましょう！

【おてつだいをしてもらおう】

大好きなお母さんから『おねがいごと』をされたり、一緒に食事の支度を出来ることは嬉しいことのひとつです。簡単な野菜の皮むきをしたり、レタスをちぎったり…、そんな可愛いお手伝いから始めてみるといいですね。食事の際に、自分が使う食具やコップなどを、無理のない範囲で運んでもらうのも良い方法だと思います。『自分でできた！ひとのためにできた！』という、褒められる経験・体験を通して、食事への意欲も高まっていくことが期待できますよ。

【いっしょに食べよう】

様々な事情で、子どもと大人の食事時間を分けている家庭もあると思いますが、大人が美味しそうにモリモリと食べる姿を見せる事はとても大切です。

「〇〇おいしいね」と食材名を教えたり、「モグモグ上手！」と褒めたりしながら、楽しい食事の時間を共有できるといいですね♪

令和2年3月