

令和7年度7月号 社会福祉法人 童心会

夏本番に向け蒸し暑い日が多くなっています。 気温・湿度 が高い中体調を崩すことがない ように、規則正しい生活で十分な睡眠と栄養をとり、こまめな水分補給を心がけ元気で楽しい 夏を過ごしましょう。

「食べるちから」=「生きるちから」

最近、食べることに関心の持てない子どもが増えてきていると言われます。お菓子やジュースなど、好きなも のがいつでも手軽に手に入る社会に生きています。そしてそんな社会では、子どもたちはおいしいものにあ こがれたりすることも少なく、空腹を抱えたりすることはほとんどありません。食への欲求や空腹を感じた経 験が少ないことが、子どもの食への関心を奪っているようです。食は『生涯にわたる命の源』だからこそ乳幼 児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。

食べることが楽しい環境づくりを

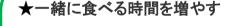
「食事の時間って楽しいな」「おいしい料理を食べると元気が出るな」、そう自然に思えるような環境づくりが できれば、子どもは自然と食べることが好きになっていきます。まずは、食事の時間が楽しいと思えるような 環境づくりを心がけましょう。

★たくさん身体を動かして おなかをペコペコに



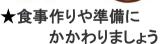
運動してカロリーを消費しなければ、当然おなか は空きません。食事の前は身体をよく動かすよう にしましょう。本当におなかがペコペコなときは、

苦手な料理もおいしく 感じられてしまうもの です。



みんなで会話をしながら、食べると楽しく 食事も進みます。また、親などが美味しそ うに食べていると自然に食べたいという気 持ちになります。





子どもたちは、お手伝いが大好き。お手伝いなどの実体験 を通して食べものを身近に感じることが大切です。畑やプラ ンターに野菜を育てて、水やりなどのお手 伝いをしたりすれば、収穫する喜びは大き いものです。また、お手伝いの後には「お手 伝いをありがとう」と感謝の気持ちを伝えれ ば、子どもはとても嬉しくなります。満足感





大人と味の感じる味覚の敏感さが違うのです。酸味や苦味に対して本能的に拒否反応を示します。

2~3歳頃…嫌いな食材に対しての察知能力は高く、ごくわずかな量であっても嫌いな食材に拒否反応を 示すことは珍しくありません。

4~6歳頃…自分の意志を持ち始め、好き嫌いや偏食をしやすい時期になります。苦手な食べ物を目の 前にすると、子どもの手が止まってしまいます。

「食べたことのない味、食べなれない味」=「嫌い」

「なじみのある味」=「好き」

味覚や匂い、音、見た目、歯ごたえ等五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

クック畑をのぞいてみよう

梅雨に入りましたが、今年はまだ初夏だというのに暑い日が続きますね。

熱中症アラートが出たこともあり、6月はさくらさんのみ畑での活動を行いました。

人参を間引きして、農園の方にきゅうりネットを張っていただき、それを見学した後、そこにきゅうりの苗を 植えました。作業が終わり、「帰るよー!」と声をかけた際に「えー!!」という声が聞こえてきました。 子供たちも少しずつクック畑での作業に愛着がわいてきたのかな?と嬉しく思った瞬間でした。

現在、畑には夏野菜が沢山植えてあります。これからたくさんの実をつけてくれるのが、とても待ち遠しい ですね。













