



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、食べることに関心を持た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。

食べるの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の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、当然おなかには空きません。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。

★食事作りや準備に かかわりましょう

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。満足感や達成感を得る体験ができます。



★一緒に食べる時間を増やす

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

★子どもは好き嫌いがあって当然

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、食べられない味」＝「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。

↓きゅうり



↓枝豆



↓なす



↓ピーマン



↓とうもろこし

