



7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願いごとを書いて笹に結ぶのは、子どもたちにとって楽しみな行事のひとつです。

地域によって風習はさまざまですが、その土地ならではの伝統を子どもたちに伝えていきたいものです。夏の夜空を見上げながら、家族みんなで七夕のひとつときを楽しんでください。

「食べるちから」 = 「生きるちから」

最近はお菓子やジュースなど好きなものがいつでも手に入るため、食べることへの関心が薄くなっている子どもが増えていると言われています。空腹を感じる機会が少ないことも、食への興味が育ちにくい理由のひとつです。

食は「生きる力の源」。だからこそ乳幼児期には、「食べるって楽しい！」という気持ちを育てることがとても大切です。

★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」「おいしいものを食べると元気が出るな」

そんなふう自然と思える環境があると、子どもは食べるのがどんどん好きになっていきます。

まずは、家族みんなが心地よく食事を楽しめる雰囲気づくりを大切にしていきたいと思います。

★たくさん身体を動かして おなかをペコペコに



運動してエネルギーを使わなければ、おなか
は空きません。
食事の前にしっかり身体を動かすことで、自然
と「食べたい！」という気持ちが生まれます。
本当におなかがすいていると、苦手な料理も
おいしく感じられることがあります。

★一緒に食べる時間を増やす

家族や友だちと会話をしながら食べ
ると、食事はぐっと楽しくなります。
大人がおいしそうに食べる姿は、子
どもの「食べてみたい」という気持ち
を引き出します。



★食事作りや準備にかかわる



子どもはお手伝いが大好きです。
野菜を洗う、テーブルを拭く、簡単な盛りつけをするなど、食事づくりに関わることで食
物を身近に感じられます。
畑やプランターで野菜を育て、水やりをする経験は、収穫の喜びにつながり、
食への興味を大きく育てます。
お手伝いの後には「ありがとう」と気持ちを伝えることで、達成感や自信にも
つながります。



★子どもは好き嫌いがあって当然

子どもは大人より味覚が敏感で、酸味や苦味に本能的な拒否反応を示すことがあります。

●2～3歳頃

苦手な食材を見つける力がとても高く、ほんの少し入っているだけでも嫌がる場合があります。

●4～6歳頃

自分の意志がはっきりしてくるため、好き嫌いが出やすい時期です。苦手な食べ物が目の前にあると、手が止まってしまうこともあります。

子どもにとって、

「食べたことのない味・慣れない味」=「嫌い」

「なじみのある味」=「好き」

という感覚になりやすいものです。

味やにおい、見た目、歯ごたえなど、五感を使って“おいしさを発見する経験”を重ねることが、少しずつ食べられるものを増やす第一歩になります。

クック畑をのぞいてみよう

29日に、ひまわり組さんとさくら組さんがクック畑で人参の収穫と雑草抜きを行いました。朝まで雨が降っていたため土が重くなっていましたが、子どもたちは手を真っ黒にしながらい生懸命作業してくれました。収穫した人参は大きさや形もさまざまで、「とれたよ」と嬉しそうに見せてくれる姿がとても微笑ましかったです。

今後も、自然に触れながらの活動を通して、子どもたちの興味や発見が広がっていくよう見守っていきたいと思います。



食事マナーについてお勉強しました！！

今年度より、幼児クラスで「食事マナー」について学ぶ食育活動を始めました。たんぽぽ組さんは「お皿の持ち方・椅子の座り方」、ひまわり組さんは「食事の正しい姿勢」、さくら組さんは「よく噛んで食べるとどうして良いのか」をメインテーマにお話をしました。

食育の後には、調理室の職員が各クラスに入り、子どもたちが学んだマナーを意識しながら一緒に食事をいただきました。どのクラスでも、姿勢や食べ方に気をつけながら食事を楽しむ姿が見られました。

