



令和8年度8月号
社会福祉法人 童心会

暑さが本格的になり、冷たい食べ物や飲み物がおいしく感じられる季節になりましたね。
つい冷たいものに手が伸びてしまいますが、ほどほどに楽しみながら体をいたわっていききたいものです。
ゆっくり休息をとり、バランスのよい食事で暑い夏を元気に過ごしていきましょう。
ご家庭でも、夏ならではの楽しい時間がたくさん広がりますように。

食事は“ちょうどいい時間”で

子どもの食事時間は 30 分ほどが目安といわれています。
長くなると集中が続かず、だらだら食べにつながることもあります。
また、食べる量には個人差があり、バランスよく食べられていれば量にこだわりすぎる必要はありません。

無理なく食べるためのポイント

- **集中できる環境づくり**
テレビを消し、おもちゃを片づけて、食事に気持ちを向けやすくします
- **食事の時間を楽しくする**
笑顔や声かけが、食事の時間を心地よくします。
- **食事の始まりと終わりをはっきりさせる**
「いただきます」から「ごちそうさま」までを食事の時間と決めると、メリハリがつき、だらだら食べを防ぎやすくなります
- **盛り付けは“食べきれる量”に**
食べきれる量で「できた！」の気持ちを育てます

★一緒に食べると いいこといっぱい♪

- **楽しく食事ができる**
みんなで食べると会話がはずみ、食事の時間がもっと楽しくなります

- **食事のマナーが身につく**
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、姿勢・箸の持ち方など、自然とマナーが身につきます

- **協調性が育つ**
食べるスピードを合わせたり、相手の好みを知ったりすることで、思いやりや協調性が育まれます



- **絆が深まる**
顔を合わせて食べることで、話したり聞いたりする時間が増え、家族の絆が育ちます

- **好き嫌いが減りやすい**
周りがおいしそうに食べている姿を見ると、苦手なものにも挑戦しやすくなります

- **食への関心が深まる**
料理の話をしたり、作ってくれた人への感謝を伝えたりすることで、食べ物への興味が育ちます

◎「孤食」とは

最近、子どもがひとりで食事をする「孤食（こしょく）」が増えてきています。
孤食が続くと、好きなものだけを選んで食べたり、早食いになってしまうことがあり、肥満や体調不良につながることも心配されています。



菓子類の食べ過ぎには 気をつけましょう

お菓子は楽しい時間をつくってくれますが、食べ過ぎると体に負担がかかることがあります。

- **食べ過ぎによる影響**
 - ・エネルギーのとりすぎによる肥満
 - ・塩分のとりすぎ
 - ・味の濃いものに慣れ、味覚の発達に影響することもあります
- **上手な与え方**
 - ・はじめに食べる量を決めておく
 - ・袋から直接ではなく、お皿に出して渡す

クック畑をのぞいてみよう

梅雨が明け、暑い日が続くようになりました。クック畑では夏野菜が次々と実をつけており、先日、先生たちが **なす・とうもろこし・枝豆・人参** を収穫しました。枝豆はおやつ時間にさくら組さんに試食してもらい、その他のお野菜は昼食のメニューとして子どもたちに提供しました。自分たちが育てた野菜が食卓に並ぶことで、子どもたちもより嬉しそうに食べている姿が見られました。なすはこれからたくさん収穫できそうですので、様子を見ながら定期的に収穫していく予定です。

夏の暑さが厳しくなるこの時期は、熱中症の危険があるため、クック畑での作業は一旦お休みしています。涼しい季節が戻ってきたら、また子どもたちと一緒に畑での活動を再開していきたいと思います。自然の中での学びや体験は、子どもたちにとって大切な時間です。再開の際には、また成長した姿をお伝えできればと思います。

