

食育ひろば

5月は、新しい環境に少しずつ慣れてくる頃ですが、新年度の緊張から体調をくずしやすくなる時期でもあります。またゴールデンウィークもあり、整いつつあった生活が不規則になりやすくなります。体調をくずさず、楽しく元気に過ごすために、まずは食環境を見直してみよう。

〇〇〇 食環境を整えてよく食べるこどもに 〇〇〇

④ <食事とおやつは決めた時間で>

幼児期は食事のリズムを作る大切な時期です。食事やおやつの時間を決め、日中しっかりと体を動かすことで空腹を感じ、食欲がわくというリズムを作りましょう。

いろいろな生活スタイルはありますが、毎日同じ時間帯に食事をするのが大切です。不規則な食事や、だらだら食べることは、肥満や虫歯の原因になります。



④ <手を洗う習慣を>

食前の手洗いが習慣化されると、流水の刺激で体が「今から食事だ!」と感じようになります。衛生面だけでなく、体の消化吸収の準備にもなります!



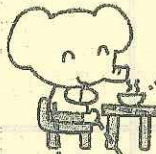
手の甲・指の間・
指先・親指・手首を
洗わなくちゃ

④ <自分で食べる力>

幼児期の食事は食べ方の練習段階なので、こぼしたり、時間がかかったりします。良く噛み、食事をあじわえるよう、見守ってあげましょう。

④ <食事の姿勢とテーブル>

椅子に座っての食事は一人で座れるようになる頃が目途です。



テーブルは腕を直角に
曲げてちょうどおける
高さ

テーブルとお腹の間は
こぶし1つぶんあける

ももが圧迫されない

猫背にならず楽な姿勢で座っていられる

④ <遊び食べに気をつけよう>

「遊び食べ」は食事の途中で遊びがはり、食事が進まない状態をいいます。

『おいしい』と感じる情報は85%が視覚から得られるともいわれ、テレビを見ながら、視界におもちゃがあることは、よくありません。テレビを消し、食卓やその周りは片付けて、食事に集中できるようにしましょう。



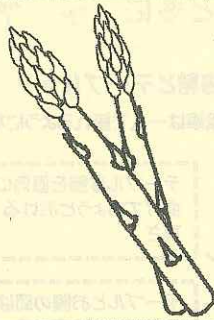
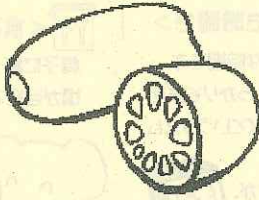
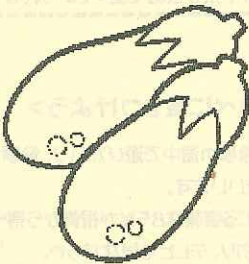
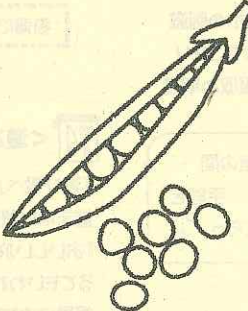
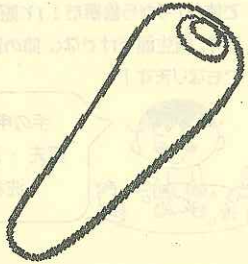
おなじ なかま さがし



みどりの おやさいが



うつあるよ! いろを めって みよう!

		
あすぼう	れんこん	にら
		
なす	えんどうまめ	にんじん



食事はこどもの体を育てるだけでなく、こころや情緒、食べる力を育てる場でもあります。家族でいろいろなことを話しながら、楽しい食事を心がけましょう。