

楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあります。しかし、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

★食事を楽しむ5つのポイント

・食事の時におなかがすいていますか？

「おなかが減ればグー！と鳴る。」「思いっきり遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます。」「ごちそうさま。」でメリハリのある生活を送りましょう。



・おいしさを見つかりますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。



・一緒に食事づくりをしていますか？

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。



・食べ物のお話をよくしますか？

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物のお話について親しんでいると、自然に食べ物に興味、関心を持つ子どもに育ちます。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。



・食事を楽しんでいますか？

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。



参考：厚生労働省「食からはじまる健やかガイド」

★困りごとへの対処法



・むら食いがあり食べてくれない時がある

せっかく作ったのに！とイライラしてしまいがちですが、そこは我慢。何か理由があるのかな？と子どもを観察して、体調に問題がないようであれば、1回の食事なら食べなくても大丈夫！と考えて水分補給をしっかりとっておきましょう。

・小食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していることを確認できていれば心配しすぎることなく食事を楽しみましょう。万が一気になることがあったら、1人で悩まずに小児科の医師に相談して、不安を取り除きましょう。

・同じものばかり食べたがる

人は、新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがる場合があります。不安な気持ちは、信頼できる大人やお友達が食べる姿を見てやわらいでいくものなので、おらかな気持ちで見守りましょう。

・突然嫌がって食べなくなる

自分で食べられるようになると「手で食べたい！」といったような自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べさせ方をされると「イヤイヤ！」となり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで一旦食卓から離れるなどしてゆっくり対応しましょう。

・食事に時間がかかる

成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間がかかる子。また、途中で遊んだり、おしゃべりすることが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば状況は変わります。無理のない範囲で子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

子どもたちは生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねることで、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょう。

例1 自分で選んで買う楽しさ



例2 違った環境で食べる楽しさ

ベランダ
公園



例3 育てて食べる楽しさ



例4 自分で選んで、作って食べる楽しさ



手巻き寿司
オープンサンドイッチ