

食育だより

令和 元年 5月号

(作成者) 栄養士 野原正子

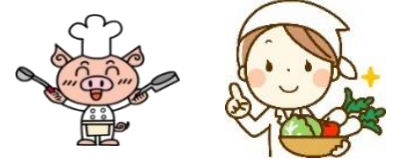
新しいクラスに慣れ、給食時間も落ち着いた頃でしょうか。

初めての集団生活だと、お父さん、お母さんにとって、大丈夫かな？って、いろいろと気になりますね。

まずは、給食をしっかりと食べることができていれば、ひと安心かと思います。

長期の休日は、お子さんの「食のチェック」をおすすめします。

「母子健康手帳」も読み直してみましょう。成長を感じるいい機会になります。



食事前後は 手をきれいに!



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

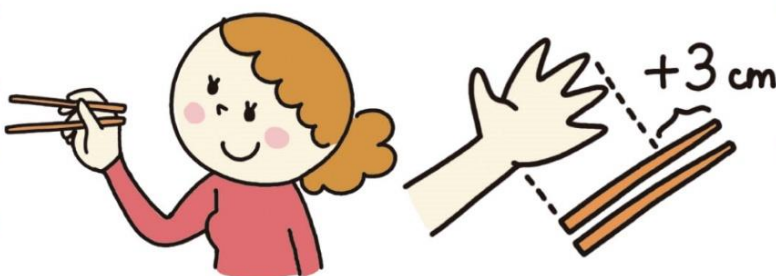
イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

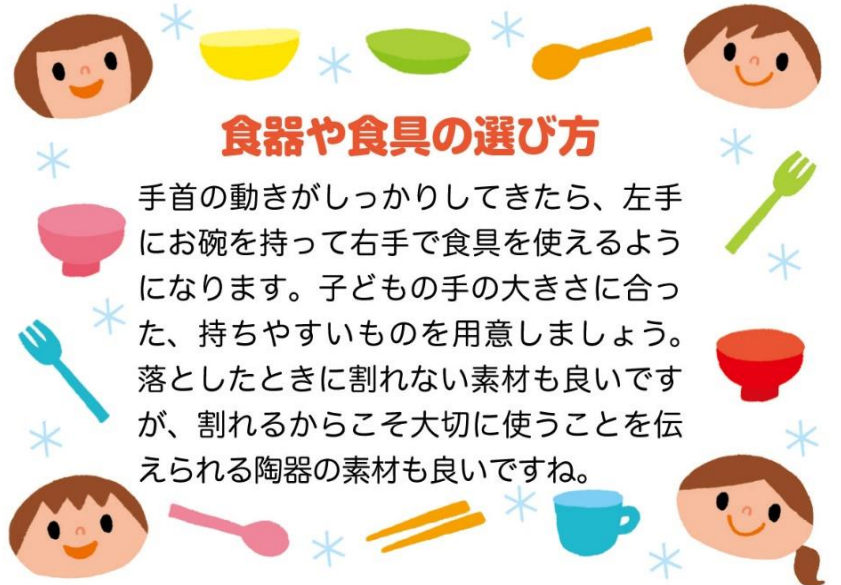


(引用) 食育ガイド
ナツメ社



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



いただきます

習慣で身につけるものですね!

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

