



# きゅうしょくだより 4月



四国大学附属認定こども園

☆ ご入園、おめでとうございます。当子ども園では、出来る限り国産の安全な食材を用い、衛生面にも注意をしながら、出汁を効かせた薄味の和食中心に、お子様一人ひとりに応じた給食を作っていきます。  
給食室入り口には、毎日の献立を展示し、ホワイトボードには献立名とアレルギー食の変更材料等をお知らせしていきますので、帰りに見て帰ってくださいね。

## ～ 食べる意欲を育てるために ～

☆ 授乳期、離乳期には、安心と安らぎの中で母乳または育児用ミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通して、食欲や食べるという一生を通じての食べることの基礎をつくります。

授乳期には、母乳または育児用ミルクを、目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通してゆったりと飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。

離乳期には、離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀嚼やえん下を体験していきます。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。離乳期も後期になると、自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べ始めます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかんで口まで運び、口に入れるという行動の発達です。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも関心をもちはじめます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきます。



☆ 1歳児は自我の芽生えを大切に、食べたいという意欲を育てる時期です。楽しく食事が出来るような環境にし、1日3回の食事と、午前午後2階のおやつでの食事のリズムを整えます。

1歳を過ぎると、「何でも自分でしたい！」という自我が芽生えてきます。食事でも、「自分で食べる」という意欲が出てきますが、この時期の子どもは、スプーンで上手に食べたり、コップを持って一人で飲むことはまだまだ難しいのです。そのため、大人が食べさせてしまいがちになります。

そこは大人がぐっと我慢し、最初の10分は自分で食べさせる、手づかみしやすい料理(おにぎりなど)を1品用意する。こぼした場合、後片付けがしやすいように、子どもが食べる場所にランチマットや新聞紙等を敷いておく…。食べさせる工夫をして食べる意欲を育てます。



☆ 「食べる意欲を育てる」ことは、「生きる意欲を育てる」ことにもつながります。3歳までの食事はとても大切ですので、これから私たちと一緒に、お子様の「食べる意欲」を育てていきましょう。