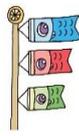




5月

給食だより



令和7年
わかたけ保育園

世界的研究でわかった「すべての親に知ってほしいこと」 その1

イギリスの世界的学術チームによって、過去最大規模の乳幼児期の食の研究が行われ、その結果が1冊の本となりました(右写真)。

今回から、「生涯続く健康的な食習慣を子どもに身につけてもらうこと」をテーマにした本書の内容を、皆さまにお届けさせていただきます。

よりよい子どもの育ちのため、楽しい子育てのために、私たちも園で取り組んでいきたいと思っております😊



2つ視点(観点)が大切です



私達が健康的な生活をおくろうと思うとき、よく「適度な運動」「バランスのとれた食事」「良質な睡眠」といった心がけてほしい取り組みに情報がフォーカスされます。

しかし、他方で「寝る前に筋トレをする」「深夜遅くにポテチを食べる」「週末に寝だめでリフレッシュ」というように、実は「してはいけないこと」を知ることが大切なことです。

今回は「好き嫌い」「食べず嫌い」をテーマに、2つの視点(情報)から情報をお届けさせていただきます！

してほしいことは

気持ちを楽に構え、大人がおいしそう、おいしい表情で食べるのを見せる。

口にいられて「やっぱりイヤだ」と出してしまうこともあると思います。

そういうときは「あんまり好きじゃない?」「どんな味(食感)だと好きかと思う?」「じゃあ、今度は〇〇(違う調理法やメニュー)にしてみようか」など、子どもの感情をさらっと認めてあげてください😊

してはいけないことは

好きな食べ物をごぼうにして、嫌いなものを食べさせる

「野菜を食べないとデザートあげません」とすると、「野菜は嬉しくないもの」という事実を裏づけることになります。

デザートを食べるために仕方なく食べるだけのものになり、結果子どもにとって食事は楽しくないストレスの時間になります。

「がんばったね」「ちょっと食べたね」と、つい言いたくなりますが、食事は「がんばる」ものではない、「おいしかったね」と喜びや楽しさを言葉にしてわかちあっていきたいですね。

- 好き嫌いの多い子どものために、家庭でできる簡単な効果的なゲームを紹介しましょう。
1. 子どもに食べさせたい野菜か、子どもが好きではない野菜をひとつ選ぶ。
 2. まるごとの野菜を見せて、名前を言い、ふたりでちょっと味見をしてみようと言う。
 3. 小さく切ったものをふた切れ用意する。自分と子どもにひと切れずつ。
 4. まずは自分が食べ、とてもおいしいと言う。
 5. 子どもにも食べてみるように言う。いやがったら、本当に好きでなければ吐き出していいと言う。
 6. 食べたときはたくさんほめ、シールなど食べ物以外のごほうびを与える。
 7. 子どもが受け入れるようになるまで、15日間を上限として、毎日同じ野菜で同じことを繰り返す。
 8. ほかの野菜を選び、また最初から始める。

苦手を克服できるゲーム