

8月の給食だより

令和7年
わかたけ保育園

食事の時間でつくれる、よい親子関係



「子どものイヤイヤがすごい」
「泣き叫んだり、物を投げたり、言葉以外で訴える」
「大人の言葉が届かない。」
「最近、叱ったり、怒ることが多い。」
「イライラすることがある。」



食事の時間の関わりを見直すと、上記のような姿によりよい変化が生まれてきますので、ぜひピンクの取り組みをされてみてください！

コントロールする声かけ

「これを食べたら、デザートね」
「あの子は食べてるよ」
「がんばろうよ。」
「まだ半分残ってるよ？」
「せっかく作ったのに、なんで食べないの？」
不機嫌そうにする



食事の時間は副交感神経が優位になっているため、**言葉の影響を強く**うけます。

食事の時間に叱られてばかりいると、親との日常の関係も悪くなっていきます。
食事の時間こそ、一番ほめたり、認めたりする時間にしていきましょう。

POINT

食事に集中できない環境

テレビやスマホが目に見える場所にあると、子どもは食事に集中できません。



メディアとの付き合い方は**大人が決めましょう。**

食事中は、スマホなどが目に見えない環境をつくりましょう。

POINT

子どもが「やりたい！」となった時、**気持ちを「受け止めた(理解)」**ことを言葉で伝えましょう。

そして、どんなときにもできるだけ説明をしてください。
大人の温かなきざんとした態度は、子どもの中に自律心を育んでいきます。

POINT

「おうちでこんなことはありませんか？」

- 好きなものでお腹をいっぱいになっている
- お菓子やジュースが好きなときに好きなだけ食べられる環境
- 食べる時間と食べない時間が明確になっていない
- ご飯を食べなくても後で食べられる
- 残しても違うもの（お菓子など）をもらえる



忙しい1日の中で、食事は家族にとって、子どもの成長にとって貴重な時間です。

左のように、**何気なく自然になっていることがあれば、このことと反対のことを意識し、取り組まれてください。**
子どもの食事の向き合い方がよりよく変わってくると思えます😊