

園庭の木々も緑が豊かになり、若葉のまぶしい季節になりました。新しい生活がスタートして一か月が経ちました。子どもたちも新しい環境に慣れ、楽しく給食を食べています。すくすくと成長するためにも、好き嫌いせずにバランスよく食べられるようにしましょう。

<食事の時間について>



食べ物を食べ始めて20～30分すると血糖値が上がり、満腹中枢が刺激されて『お腹がいっぱい』と感じるようになります。

食べ始めてから時間が長くなると、食事の途中でも満腹中枢が刺激されてお腹がいっぱいになり食べられなくなることもあります。

食事に集中できるようにするためのポイント

- ☆ 食事中はテレビを消す。
- ☆ おもちゃを近くに置かないようにする。
- ☆ 子どもの様子をしっかりと見て、声をかけるようにする。

食事時間は30分程度を目安にして、楽しく食事食べて満足できる食習慣を作っていくことが大切になります。



<5月5日は子どもの日>

5月5日は「端午の節句」「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」と言われます。「鎧〔よろい〕」や「兜〔かぶと〕」を飾り、「こいのぼり」を立てて、男の子の誕生と成長を祝います。

ちまき・かしわもち

こどもの日に食べることで病気など悪いものを追い払うことができると考えられています。

更に、“かしわもち”には柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。



菖蒲（しょうぶ）

魔よけの力があるとされ、菖蒲酒や根を煎じて飲む習慣がありました。今では、菖蒲湯に入る習慣の方が一般的です。



<子どもの好き嫌いについて>

人間の舌は『甘味・塩味・酸味・苦味・うま味』などを感じることができます。食べ物の好き嫌いは、味覚が発達して自己主張が強くなる一歳ごろから始まります。原因として…

① 嫌な経験がある

食後に体調が悪くなったり、食事中に怒られたり、無理に食べさせられる等の不快な体験から、食べることを避けるようになることがあります。



② 頻繁に同じ味付けの料理を食べる

味付けに飽きてしまい、だんだんと嫌いになってしまうことがあります。

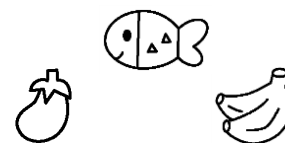
③ 噛みにくくばさばさした食べ物や料理など

しっかりと噛んで食べるのが難しいので、食べることを嫌がってしまうことがあります。

他にも、色やにおい・見た目が苦手だったり、温度が熱すぎたり冷たすぎたりすると嫌いになってしまうことがあります。

調理法を変えたり、食事の環境を工夫したり、周りの大人がおいしそうに食べることで、苦手なものでも挑戦して食べてみようと思ひ、好き嫌いを克服するきっかけになります。

他にも苦手なものを克服する方法として…



- ・ 料理と一緒に作る
- ・ 野菜の栽培のお手伝いをする
- ・ 体をしっかりと動かしてお腹を空かせる

などがあります。



苦手なものを食べた時には子どもをたくさん褒めてあげることも大切です。褒められることで自信につながり、もう一度挑戦して食べようとする気持ちが生まれ、好き嫌いせずバランスよく食べられるようになります。