



食事だより

令和 5 年 6 月
南陽幼保園

食育アンケートでの食事に関するお悩みについて（未満児編）

Q・食べる量が少ない

- ・生野菜をあまり食べてくれない
- ・見た目で好き嫌いをすることがある
- ・フルーツやおやつばかり食べたがる
- ・栄養バランスが心配
などの好き嫌いについてのお悩みが多かったです。



A・家では食べなくても、園できちんと食べているので、それほど心配はいりません。

食事の量は一日トータルで考え、量より質が良ければ心配はいりません。

- ・生野菜は、無理しなくて大丈夫です。生がダメでもスープにしたり、温野菜などにして、食べやすく工夫してあげればよいと思います。
- ・甘いお菓子やジュースなどは控え、楽しく食べられるおやつで不足しがちな栄養を補ってあげればよいと思います。（フライドポテトやマカロニきなこなどおすすめです）
- ・環境を変えるのもおすすめです。いつもの食事をお弁当に詰めてみたり…
苦手のもので、いつもと違った型に切ったり、食器なども変えてみたりしたらどうでしょう、テンションが上がって食べてくれるかも…。

Q・食事に集中できない

- ・座って食べてくれない
- ・歩きながら食べたり、途中で遊んでしまう
- ・食べるに時間がかかる



A・食事の前におもちゃや絵本を片付け、食卓から見えないように椅子に座らせ、テレビも消すことを習慣にするとよいと思いますよ。

- ・椅子とテーブルの高さはありますか？（足の裏が足台または床についていますか？座ったらお腹の位置にテーブルがきていますか？）
- ・食事の前に「お座りして食べようね～」と声を掛け、少しでも座って食べれたら「すわって食べれたね～」と褒めてあげてくださいね。
- ・食事の時間は、楽しい時間であることが大切です。家族みんなで一緒に食べながら「おいしいね～」「これも食べてみようか～」と声を掛け、楽しみながら食事してくださいね。

Q・食べ方が豪快すぎて、後片付けが大変です



A・子供は食べこぼすものですから、イライラは禁物です。例えば、椅子の下にシートや新聞紙を引くだけでも、片付けの手間がはぶけます。

- ・食事をテーブルの上に並べるのではなく、お盆にのせれば丸洗いができます。ランチョンマットを使っているなら、プラスチック製にするのもよいですね。