



3月 食育だよ!

寒さも和らぎ、春の訪れが感じられるようになりました。

この1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちは、たくましさ、頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。

3月は「桃の節句」です。雛人形を飾って白酒やひし餅などをお供えして、子どもたちの無病息災を祈る行事です。子どもを思う気持ちは今も昔も同じですね。

子どもたちに伝えたいマナー

マナーは形式ではなく真心で!

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けたりしてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを持つことが、マナーの基本になります。その真心から、食べ物を大切にする気持ちが育ちます。

～この1年の食生活を振り返ってみましょう～

- ☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができますか?
- ☆箸は正しく持てますか?
- ☆姿勢よく食べられますか?
- ☆嫌いな食べ物が一つでも多く食べられるようになりましたか?
- ☆食事前の手洗いは石鹸で丁寧にできていますか?



食への悩みについて… Q 偏食を直すにはどうしたらいい?

A

大人が偏った食事をしていたりしませんか。偏食の子は親自身が偏食なことが多いのです。毎日の食卓をバランスのとれたものにするのが、偏食を直す近道です。

<補足>

食べて欲しいからと、子どもの好きなものばかりを与えていませんか。好きなメニューばかりにすると、ますます偏食が進んでいきます。嫌いな食べ物も調理法や形を変えて時々食卓に出すようにし、「ほうれん草やピーマンを食べると病気に負けない体になるんだよ」と、食べ物と体の話をしてあげましょう。どうしても食べられない場合は、無理せず「ごちそうさましようね」と切り上げます。でも後で、お腹が空いたとせがまれても、好きなごちそうやお菓子を与えないことです。こんな時、お母さんばかりが頑張ってもうまいかないので、家族みんなで話し合い、一貫した大人の姿勢を示すことが大切です。

偏食を予防するには

幼児期の偏食は自我の発達と関係が深く、離乳期と4歳前後に起こりやすいです。年齢と共に好みも変化し舌も発達します。食べられないからといって、決して無理強いせず、あせらずこれも成長かな?とおおらかな気持ちをもって、次の点に注意してみてください。

- ① 両親や家族など一緒に食べる人が偏食をしない
- ② 見た目や味付けなど食べやすくなる工夫をする
- ③ 無理強いをしない
- ④ テレビをつけたりせず、家族で和やかな雰囲気にする
- ⑤ 孤食はしない

