



# パクパクだより3号

## 食事を楽しむ5つのポイント

乳児期は、生涯に渡り続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べるのが楽しい♡」という気持ちを育てることが大切です。意欲的に楽しく食べる子供に成長していくために、大切な5つのポイントを伝えます。

### ★食事を味わって食べる

おいしい！と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。離乳期から色々な食品に親しみ繰り返し食べられることで、子供が自ら、おいしさを発見し意欲的に食べるようになります。大人が楽しく食べる姿を積極的に見せてあげましょう。



### ★一緒に食べたい人がいる

「お友達やみんなで食べるとおいしい♡」と感じるのは、人と食べ物を通して共感できるからです。お友達や周囲の大人と穏やかな食事を体験することで、安心感や信頼感を深めることができます。また、子供にとって、毎日の食事は「食べる練習」の場です。お友達の食べる姿に影響を受けながら、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。

### ★食事のリズムがもてる

空腹感を感じ、それを満たされた時の心地よさは誰にとっても至福のひとつ。生活リズムを整えてぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活を心がけましょう。子供の食べられる量によって食事回数が異なることがありますが、大切なのはリズムです。規則正しい生活のなかで、食事を楽しみましょう。

### ★食生活や健康に主体的に関わる

乳児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。

### ★食事作りや準備に関わる

食事作りや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習をコミュニケーションの基礎を築く良い機会です。

### 🍷幼児がよくするお手伝いTOP3

- 1位 🏆 食器を一緒に運ぶ
- 2位 🏆 食器を並べる
- 3位 🏆 卵を割る

