

もぐもぐだより ♪2025♪

あゆみほいくえん 春

『食育とは生きる意欲を育むことである』
あゆみ保育園では『食事の時間』を子どもの意欲（食欲）を育てるうえで重要な時間と捉えています。もぐもぐだよりでは、園の食育に関する取り組みや食の大切さ、食文化などについてお知らせしていきます。

新緑が美しく気持ちのいい季節になりました。入園・進級を迎えて 1 ヶ月が経過した頃、新入園児の子ども達も少しずつ園での生活にも慣れ、笑顔が見られるようになりました。また進級児も落ち着いた日々を過ごしています。給食やおやつの量も最初は加減しながらでしたが、徐々にしっかりと食べられるようになってきています。

食育基本法とは

食育基本法は 2005 年に創設された法律で、2015 年に管轄が内閣府から農林水産省に移管しています。日本の未来を担う子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、そのベースとなる「食」が重要です。子どもだけでなく全ての国民が心身の健康を確保するためにも、生きる上での基本である「食」が重要視されています。食育基本法では以下 7 つの基本理念が提唱されており、教育現場をはじめさまざまな分野で食育が実践されています。

保育所における食育の目標

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



食育を実践するポイント

家庭編

★乳児期

離乳食が始まる時期。こどもの月齢にあわせてお米や魚などさまざまな食材をすりつぶして、様子を見ながら離乳食を進めていきます。

まずは食事をする楽しさを伝えられるよう、野菜を題材にした絵本を読んだり、おままごとで料理を楽しんだり遊びから「食」に興味をもてるように工夫できるとよいです。**食事の時間は家族と過ごす大切なひととき**であることも感じられるよう、笑顔あふれる食卓にしましょう。

★幼児期

「食べ物の好き嫌いが多い」「少食が気になる」などこどもの食事に対して不安を抱く方も多いかもかもしれません。

食生活を積み重ねる中で次第に食べられるものも増えていくことが考えられます。**苦手な食べ物があれば、調理方法や食材の組み合わせなどを変えて工夫する**とよさそうです。

また、子どもとスーパーや青果店に訪れ、「ピーマンは赤や黄、緑いろいろな色があって面白いね!」「たくさん魚の種類があるんだね。」など、**食材に関する会話**をすることも大切でしょう。子どもが食に対して発見や関心を持つきっかけになりそうですね。

あまり食べてくれない…なぜ??

食事は「たくさん食べて元気に育ってほしい」と思うでしょう。こどもの少食・偏食は心配ですね。こどもが食べない理由と対処法について、見ていきましょう。食べない姿だけを捉えるのではなく、**なぜ食べないのかの理由を考え、食事の進め方を工夫してみるとよい**かもしれません。

理由は簡単です。「食べたくない」からです。

下記のように食べたくない理由は様々です。

- | | | |
|----------------------|------------|---------------|
| ● お腹が空いていない | ● 便秘 | ● 興味が無い |
| ● 自分で食べたい | ● ミルクが飲みたい | ● 食べず嫌い |
| ● 眠たい | ● 体調不良 | ● 環境が落ち着かない |
| ● 鼻が詰まっている | ● 上手く噛めない | ● 食べるより遊びたい |
| ● 上手く食べられなくてイライラしている | ● おやつや食べ過ぎ | ● 味や香りが苦手 |
| ● 量が多い | ● 食が細い | ● 促しに反発したい |
| | | ● 机と椅子が合っていない |

子どもが「ごはんを食べないとき」の大人の心構え

【心構え①】大人（親）も一緒に食事を楽しむ

1人で食べるより誰かと食べる方が、食欲が湧いてきます。ママパパがおいしそうに食べている姿を見れば「そんなにおいしいのなら、私も食べてみようかな」という気持ちになります。忙しいとつい、こどもを先に食べさせて親はあとから…となりがちですが、可能な限り一緒に食事をするようにしましょう。



【心構え②】無理に食べさせようとしない

「早く食べなさい」と急がせたり「ひとつだけ食べなさい」と無理に食べさせようとするのは逆効果です。「食べたくないならしょうがない」と諦めの心をもつことも肝心です。無理した挙句、嘔吐することもあります。「実はアレルギーだった」ということもあります。苦手な食材で摂れなかった栄養は、別の食品から摂ればいいのです。食べられる食材を少しずつ増やしていきましょう。

【心構え③】時間を決めて片付ける

食事の時間は年齢にもよりますが、20～30 分くらいが目安です。時間はこどもの集中力に合わせて設定します。時計がわかる子であれば「時計の針が6 になったらごちそうさましようね」と声をかけてもよいでしょう。途中で遊び始めたら、食事の時間は終わりにします。繰り返していくと、食べる時間と遊ぶ時間を区別できるようになります。こどもが集中して食べられるようになるためにも、終わりの時間は決めておきましょう。



あゆみパーク菜園

今年も栽培活動ははじめました

